رافاييل جيوردانو

حياتك الثانية تبدأ حين تُدرك أن لديك حياة واحدة

رواية



الكتاب الذي أسعد أكثر من مليون قارئ !



رافاييل جيوردانو

حياتك الثانية تبدأ حين تُدرك أن لديك حياة واحدة

رواية

ترجمة: حسين عمر



المركز الثقافي العربي

الكتاب
حياتك الثانية تبدأ حين تُدرك أن لديك حياة واحدة
تأليف
رافاييل جيوردانو
ترجمة
حسين عمر
الطبعة
الأولى، 2017
الترقيم الدولي:
ISBN: 978-9953-68-866-4
جميع الحقوق محفوظة
© المركز الثقافي العربي
الناشر
المركز الثقافي العربي
الدار البيضاء ـ المغرب
ص.ب: 4006 (سيدنا)
42 الشارع الملكي (الأحباس)
هاتف: 0522 303339 ـ 0522 307651
فاكس: 305726 522 212+
Email: markaz.casablanca@gmail.com

بيروت ـ لبنان
ص.ب: 5158 ـ 113 الحمراء
شارع جاندارك ـ بناية المقدسي
هاتف: 01 750507 ـ 01 352826
فاكس: 343701 1 961+
Email: cca_casa_bey@yahoo.com

العنوان الأصلي للرواية:
Raphaëlle Giordano
Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une
© 2015 Groupe Eyrolles,
Paris, France
All rights reserved

أشكر جزيل الشكر ستيفاني ريكورديل وإيلودي دوسو، المحرِّرتين لدى دار إيرول، على ثقتهما بمشروعي ومساعدتهما لي لكي يرى هذا المشروع النور.

كما أشكر جزيل الشكر أختي التوأم ستيفاني ووالدتي على ما قدّمتاه لي من عظيم المساعدة والمساندة بآرائهما السديدة والبنّاءة طيلة الفترة التي أمضيتها في كتابة هذا العمل.

كما أشكر زميلي في الإبداع ريجيس المحبوب الذي ألهمني عنوان هذا الكتاب.

وأخيراً، أشكر ابني فاديم على ما أصبح عليه وعلى منحه لي كلّ هذه السعادة.

أنا أحلم بأنّ باستطاعة كلّ إنسان أن يحدّد مواهبه
ويتحمّل مسؤولية سعادته.
لأنّه ليس هناك ما هو أهمّ
من أن يعيش المرء حياةً بمستوى أحلام طفولته...

رحلة سعيدة،

رافاييل.

تساقطت حبّات المطر، التي كانت تزداد ضخامة، وتحطّمت على الزجاج الأمامي لسيارتي. كانت الماسحات تُصدر صريراً وهي تمسح الزجاج بينما كنتُ، وأنا أمسك بالمقود، أرتعش ويصدر الصرير نفسه من داخلي... سرعان ما جعلتني خيوط المياه المتدفّقة أن أرفع قدمي غريزياً عن دوّاسة الوقود. كنتُ على وشك أن أتعرّض لحادث! هل قرّرت الظروف أن تتحالف ضدّي؟ أهو طوفان نوح؟ ما هذا الطوفان؟

لكي أتجنّب الاختناقات المرورية لمساء الجمعة، كنتُ قد قرّرتُ أن أسلك الطرق الفرعية. مفضّلة ذلك على المحاور المكتظّة والمزدحمة وأهوال حركة المرور الصاخبة! لم أكُن أرغب في أن أكون نجمة هذا الازدحام على الطريق. كانت عيناي تحاولان عبثاً أن تلمحا اللوحات الإعلانية على الطريق، بينما كانت عصابة الآلهة، في الأعلى، تتفانى وتتلهّى فرحاً وهي تلقي أكبر كمية ممكنة من البخار على زجاج سيارتي، الأمر الذي زاد من قلقي وتوتّري. وكأنّ كلّ ذلك لم يكُن كافياً، قرّر جهاز تحديد المواقع في سيارتي

(GPS) فجأةً، وسط الغابة الحرجية المعتمة، أن يتعطّل ولم يعُد يشير إلى الطريق الذي يجب أن أسلكه. كان ذلك طلاقاً تكنولوجياً ذا تأثير مباشر: كنتُ أسير في خطّ مستقيم بينما كان هو يتحرك دائرياً. أو بالأحرى لم يعُد يدور!

يجب القول بأنّ المكان الذي كنتُ آتي منه لم يكُن يروق لأجهزة تحديد المواقع. أو لنقُل بأنّها لم تكن دقيقة في تحديد المواقع. كان المكان الذي أتيت منه أشبَه بمنطقة منسيّة من الخرائط، حيث كان الوجود فيه يعني عدم الوجود في أيّ مكان. ومع ذلك... كان هناك هذا المجمّع الصغير من الشركات، مجموعة «الشركات ذات الربحية النادرة» والتي لا بدّ أنّها تمثّل بالنسبة إلى ربّ عملي قدرة تجارية كافية لتبرير تنقّلي. ربّما كان هناك أيضاً سبب أقلّ منطقية. منذ أن منحني نسبة 80%، انتابني شعور مزعج بأنّه يدفع لي هذه المكافأة لأنّه يكلّفني بالمهام التي لا يرغب سواي في القيام بها. وهذا ما كان يفسّر سبب ركوبي سيارة قديمة ومتهالكة وانتقالي بها في دروب الضواحي الباريسية الشاسعة، مشغولة بأشياء تافهة لا قيمة لها...

هيّا، هيّا يا كاميل... كفّي عن اجترار هذه الأفكار وركّزي على الطريق!

فجّأةً دوّى صوت انفجار... دويٌّ مرعبٌ جعل قلبي ينبض مائة وعشرين نبضة في الدقيقة وجعلني أنحرف بالسيارة وأفقد السيطرة عليها. ارتطم رأسي بالزجاج الأمامي وتأكّدتُ بغرابة بأنّ الحكاية التي تقول بأنّ الحياة تختفي من أمام العين في غضون ثانيتين ليست

خرافة. بعد ذهول للحظات تحت تأثير الصدمة، استعدتُ أنفاسي وتحسّستُ جبيني... لم يكن هناك أيّ سائل لزج. كان هناك فقط تورّم ضخم في الجبين. أجريتُ فحصاً دقيقاً وتأكدّت من أنّ ليس هناك أي أضرار كبيرة. لحسن الحظّ، كان الأمر عبارة عن خوف أكثر منه ألم!

خرجتُ من السيارة وأنا أحتمي قدر المستطاع بمظلّتي من المطر لكي أتفحّص الأضرار: كانت إحدى العجلات قد انفجرت وأحد الرفارف قد التوى. بعد أن تجاوزت نوبة الهلع الأولى، حلّ الغضب محلّ الخوف. **اللعنة على هذا المساء!** هل يمكن أن يجتمع في يومٍ واحدٍ كلّ هذا القدر من الضجر والمتاعب؟ ارتميتُ على هاتفي كما لو أنني أرتمي على طوّافة إنقاذ. بالطبع لم تكن هناك شبكة تغطية! لم أفاجأ بذلك كثيراً، فقد كنتُ مستسلمة لسوء طالعي.

مرّت الدقائق. لا شيء في المكان. ولا أحد من حولي. كنتُ وحيدة، تائهة وسط تلك الغابة الحرجية الخالية من البشر. بدأ القلق يتزايد ويزيد من جفاف حلقي الجافّ أصلاً.

تحرّكي، بدل الاستسلام للفزع! هناك بالتأكيد بيوت في أطراف هذه الغابة...

فغادرت قمرة سيارتي التي كنتُ أحتمي بها لكي أواجه الظروف وأنا أتزيّا جيداً بسترة النجاة المناسبة.

ما في اليد حيلة، وعليّ أن أتدبّر أمري بما هو متاح! من ثمّ، ولكي أكون صريحة تماماً، نظراً إلى الظروف، لم يكن مستوى أناقتي يهمّني كثيراً...

بعد مرور ما يقارب عشر دقائق والتي بدت لي وكأنّها دهرٌ من الزمن، صادفتُ سور منزلٍ. ضغطتُ على زرّ جرس الناطور.

ردّ عليّ رجلٌ بصوتٍ من خلف منظار الباب المخصّص للزوار اللجوجين.

- نعم؟ ماذا هناك؟

شبّكت أصابعي متمنِّية: حسبي أن يكون السكان المقيمون في الدار مضيافين ويمتلكون شيئاً من روح التضامن.

- مساء الخير يا سيّد... آسفة لإزعاجكم ولكنّني تعرّضت لحادث سيارة في هذه الغابة الحرجية خلف منزلكم... لقد انفجر إطار عجلة سيارتي وهاتفي المحمول لا يلتقط شبكة التغطية... لم أتمكّن من الاتصال بموظفي شركة التأ...

جعلني الصرير الصادر عن الباب وهو ينفتح أن أجفل. تُرى هل نظرتي الشبيهة بنظرة كلب كوكر اليائس[1] أم أن هيئتي الشبيهة بهيئة امرأة غريقة هي التي أقنعت هذا الرجل المقيم على ضفّة النهر بأن يمنحني الملاذ؟ هذا ليس مهمّاً. اندسستُ إلى الداخل من دون تحفّظ واكتشفتُ بناءً رائعاً في مظهره، محاطاً بحديقة مرتّبة ترتيباً أنيقاً. إنّها جوهرة حقيقية وسط هذا الوحل الذهبي!

---

(1) كوكر: كلب صيد إنجليزي طويل الأذنين. -المترجم-

أنيرت أضواء درج المدخل ومن ثمّ انفتح الباب في نهاية الممرّ. أقبَلَ شبحٌ ذكوريّ ذو قوامٍ جميل نحوي وهو يسير تحت مظلّة كبيرة. حينما بات الرجل قريباً جدّاً مني، لمحتُ وجهه الطويل والمتناسق وذي الملامح والقسمات الواضحة. لكنّ وجهه كان كثير التجاعيد. كان أشبه بالنجم شون كونري على الطراز الفرنسي. لاحظتُ وجود غمّازتين منفصلتين حول فمٍ متناسقٍ ذي زاويتين بشوشتين وهو ما جعله يبدو ودوداً ولطيفاً في هيئته ومظهره. هيئة تحثّ على الحوار والحديث. لا بدّ أنّه قد شارف على الستين من عمره مثلما يصل أحدهم إلى الخانة (الأخيرة) في لعبة الحَجلة: بقدمين مضمومتين ووجه هادئ. كانت عيناه بلون رماديّ ناحلٍ جميل تلتمعان ببريق خفيف كما لو أنّهما كرتان زجاجيتان لمّعهما طفل. كان شعره الكستنائي كثيفاً على نحوٍ مذهل مقارنة بسنّه ولم يكن قد تراجع عن جبينه إلّا على نحوٍ خفيف وقد ارتخت غرّة ظريفة على جبينه. كانت له لحية قصيرة جدّاً شذّبها بأناقة الحديقة نفسها المحيطة بالدار والتي تنبئ بالاعتناء الدقيق الذي يشملُ كلّ شخصيته.

دعاني للّحاق به إلى الداخل. وضعت ثلاث نقاط وقوف في اختباري الصامت مبديةً شيئاً من التردّد.

- ادخلي! أنتِ مبلّلة حتى العظام!

- ش... شكراً! حقّاً هذا لطفٌ منكم. مرّة أخرى، أكرّر اعتذاري لإزعاجكم...

- لا تتأسفي. لا مشكلة. تفضّلي واجلسي، سوف أجلب لكِ منشفة لكي تجفّفي جسمكِ بعض الشيء.

في تلك اللحظة، تقدّمت امرأة أنيقة نحونا، خمّنتُ أنّها زوجته. تحوّلت لطافة وجهها الجميل للحظة إلى عبوسٍ حَبَسَتْه حينما رأتني أدخل إلى مسكنها.

- حبيبي، هل كلّ شيء على ما يُرام؟

- نعم، نعم، لا بأس. هذه السيّدة تعرّضت لحادث سيارة ولا تستطيع الاتصال لانعدام تغطية الشبكة في الغابة. هي بحاجة فقط إلى إجراء اتصال وأن ترتاح قليلاً.

- آه نعم، بالطبع...

حينما رأتني أرتعش برداً، عرضت عليّ بلطف كوباً من الشاي الأمر الذي وافقتُ عليه دون تمنّع.

بينما كانت تتوارى في المطبخ، نزل زوجها السلالم وفي يده منشفة.

- شكراً يا سيّد، هذا لطفٌ كبير منكم.

- كلود. اسمي كلود.

- آه. . . أنا، أنا كاميل.

- تفضّلي يا كاميل. الهاتف هناك، إذا أردتِ الاتصال.

- ممتاز. سوف لن أطيل.

- خذي وقتكِ.

تقدّمت نحو الهاتف الموضوع على طاولة خشبية جميلة وأنيقة ومرتّبة بذوقٍ رفيع وتعلوها لوحة من الفن المعاصر. كان من الواضح أنّ هؤلاء الناس يمتلكون ذوقاً رفيعاً ووضعاً مالياً جيّداً. . . يا لها من راحة في أن تصادف أناساً كهؤلاء (لا أن تقع في وكر غولٍ مفترس آكلٍ لربات البيوت اليائسات)!

رفعتُ سمّاعة الهاتف وأدرجتُ رقم شركة التأمين خاصتي. كان من غير الممكن تحديد موقع سيارتي ولذلك اقترحت على موظّف الشركة أن تأتي ورشة التصليح إلى بيت مضيفيّ أوّلاً بعد أن حصلتُ على موافقتهما. أخبروني بأنّهم سيصلون إلى المكان في غضون ساعة واحدة. تنفّست الصعداء وارتحت: كانت الأحداث تسير سيراً حسناً.

اتصّلت بعد ذلك ببيتي. أمسك كلود بصمت ورزانة بورق لعبة البوكر وراح ينشغل بالنار التي كانت تهمهم داخل المدفأة في الطرف الآخر من الغرفة. بعد ثماني رنّات طويلة، رفع زوجي سماعة الهاتف. من خلال نبرة صوته، خمّنتُ بأنّه كان جاثماً أمام برنامجٍ تلفزيوني. رغم كلّ ما جرى، لم يُبدِ زوجي دهشة ولا قلقاً وهو يسمع صوتي. كان قد اعتاد على أن أعود إلى البيت أحياناً في وقتٍ متأخّرٍ جدّاً. شرحتُ له النكسات التي تعرّضت لها. قاطع جُملي

بأصوات مزعجة وبطقطقات مغيظة من لسانه، ثمّ طرح عليّ أسئلة تقنية. في غضون كم من الوقت ستأتي الورشة لتصليح سيارتي؟ كم ستكلّف عملية التصليح؟ ثارت أعصابي وأثار تصرّفه رغبة لدي في أن أصرخ في سمّاعة الهاتف! لم يكن بوسعه أن يُبدي شيئاً من المودّة والعاطفة ولو لمرّة واحدة! أغلقت سماعة الهاتف، غاضبة، بعد أن أخبرته بأنني سأتدبّر أموري وأن ينام دون أن ينتظرني.

كانت يداي ترتعشان رغماً عني وأحسستُ بأنّ عينيّ تتغشيّان. لم أسمع كلود وهو يقترب منّي ولذلك حينما وضع يده على كتفي ارتعدتُ في مكاني.

سألني بصوتٍ رقيقٍ وعطوف، صوتٌ تمنّيتُ لو أنني سمعته من زوجي قبل قليل:

- هل أنتِ بخير؟ هل تشعرين بأنّكِ على ما يُرام؟

انحنى لكي يكون على مستوى وجهي وردّد:

- هل أنتِ بخير؟ هل تشعرين بأنّكِ على ما يُرام؟

هنا، جعلني شيءٌ ما فيه أن أهتزّ: بدأت شفتاي ترتعشان، ولم أستطع أن أتمالك دموعي التي تدافعت تحت أجفاني قبل برهة... سال الكحل على وجهي، فأطلقتُ حينها العنان لفيض الانكسارات التي تراكمت في داخلي في هذه الساعات الأخيرة، هذه الأسابيع الأخيرة، هذه الأشهر الأخيرة، بل هذه...



في البداية، لم يقل شيئاً. فقط ظلّ كما هو، ساكناً بلا حراك، ويده الدافئة على كتفي، كعلامة على تعاطفه معي.

بينما كانت دموعي تنهمر، جاءت زوجته ووضعت أمامي كوب الشاي الذي كان يتصاعد منه البخار كما جلبت لي أيضاً بضعة مناديل ورقية، ثمّ توارت في الطابق العلوي. لا شكّ أنّها قد توقّعت بأنّ حضورها قد يجازف بمقاطعة حديثي واعترافي بسرٍّ صحّي.

- اع... اعذرني، هذا أمرٌ مضحك! لا أدري ما الذي حصل لي.. في هذه اللحظة، أنا محمومة، وهناك، هذا النهار المرعب، حقّاً، هذا كثيرٌ جدّاً!

كان كلود قد ذهب وجلس على الأريكة المقابلة لي وكان يصغي إليّ بانتباه واهتمام. كان شيءٌ ما فيه يدعو إلى الثقة والطمأنينة. ركّز بصره في بصري. لم تكن نظرة متفحّصة ولا تطفلية. كانت نظرة حنونة، واسعة كذراعين مفتوحتين.

تسمّرت عيناي في عينيه. شعرتُ بأنّه لا ينبغي أن أغشّ وأنّني

أستطيع أن أستسلم من دون قناع. كانت براغيّ الصغيرة الداخلية تتراخى واحداً تلو الآخر. يا للخسارة. أم أنّ هذا أفضل؟

بُحتُ له بالخطوط العريضة لكآبتي وشرحتُ له كيف أنّ انكسارات صغيرة ومتراكمة انتهت إلى أن تنهش بهجتي في الحياة في حين كان لديّ كلّ شيء، **بداهةً**، لكي أكون مبتهجة...

- ها أنّك ترى، لستُ تعيسة تماماً ولكنّني لستُ سعيدة أيضاً... وهذا الإحساس بأنّ السعادة تنسلّ من بين أصابعي إحساسٌ فظيع! ومع ذلك ليس لديّ أيّ رغبة في مراجعة طبيب؛ فربّما سيقول لي بأنني أعاني من الاكتئاب ويصف لي أدوية! كلّا، إنّه مجرد نكد في المزاج... لا شيء خطير في الأمر، ولكن مع ذلك... أشعر وكأنّ قلبي لم يعد موجوداً. لا أدري إن كان لكلّ هذه الحالة من معنى!

بدت كلماتي وكأنّها قد أثارت مشاعره لدرجة أنني تساءلتُ في نفسي إن لم تكن قد أحالته إلى أمرٍ شخصيّ جدّاً. ففي حين لم يكن قد مضى على تعارفنا ساعة واحدة، توطّد بيننا جوٌّ مذهلٌ من التفاهم والتقارب. وبينما كنتُ غريبة عنه منذ لحظات، ها أنا ذا أتجاوز باعترافاتي وبوحي عدّة درجات من الصداقة والحميمية المفاجئة والتي رسمت خطّ ارتباطٍ مُبكّر بين حكاياتنا.

ما بحتُ به لامس على نحوٍ واضحٍ وتراً حسّاساً لديه أثار فيه دافعاً حقيقياً لكي يسعى إلى التخفيف عنّي.

- يؤكّد القس بيير: «**نحتاج إلى أسباب العيش بقدر ما يكفل**

لنا العيش». إذاً، لا ينبغي القول بأنّ ليس لهذا الأمر أهمية. على العكس، لهذا الأمر أهمية كبيرة! لا ينبغي أن نأخذ آلام الروح باستخفاف. حينما أُصغي إليكِ وأنتِ تتحدّثين، أعتقد أنني أعرف تماماً ما تعانين منه...

سألتُ وأنا أشهق:

- صحيح، حقّاً؟

- نعم...

تردّد للحظة قبل أن يتابع، وكأنّه يحاول أن يخمّن إن كنتُ سأتقبّل آراءه أم لا... لا بدّ أنّه قد اعتقد بأنّني سأفعل ذلك لأنّه تابع حديثه بنبرة مفعمة بالثقة:

- على الأرجح أنّكِ تعانين من شكلٍ من أشكال داء الروتين الحادّ.

- أعاني من ماذا؟

- داء الروتين الحادّ. هذا أحد أمراض الروح والذي بات يتفشّى على نحوٍ متزايد بين الناس في العالم. أعراضه تكاد تكون دائماً هي نفسها: انخفاض في درجة الحافز، نوبات دورية من الكآبة، فقدان المعالم والحواس، إيجاد صعوبة في الشعور بالسعادة على الرغم من وفرة الخيرات المادّية، خيبات أمل وشعور بالإرهاق والتعب...

- ولكن... كيف تعرف كلّ هذا؟

- أنا روتينولوجي[1].

- روتينو ماذا؟

كان ذلك موقفاً سريالياً!

كان يبدو أنّه معتادٌ على هذا النوع من ردود الأفعال، إذ لم يتخلّ عن برودة أعصابه وتجرّده.

فشرح لي ببضع جمل ما هو الروتينولوجيا[2]، هذا النظام المبتَكر وغير المعروف بعد في فرنسا، ولكنّه الشائع جدّاً في بلدانٍ أخرى من العالم. كيف أدرك الباحثون والعلماء بأنّ أعداداً متزايدة من الناس يُصابون بهذا الداء. كيف يمكن للمرء، من دون أن يكون يائساً، أن يشعر رغم كلّ شيء بإحساسٍ بالفراغ، وباضطرابٍ حقيقي في الروح ويعاني من الشعور المزعج بأنّه يملك كلّ شيء لكي يكون سعيداً ولكنه لا يتوفّر على المفتاح لكي يستفيد منه.

كنتُ أُصغي إليه بعيون واسعة وأنا أتلقى كلماته التي كانت تصف جيّداً ما كنتُ أشعر به، الأمر الذي جعله يواصل حديثه:

- هل تعلمين بأنّ داء الروتين يبدو داءً هيّناً للوهلة الأولى،

---

(1) روتينولوجي (Routinologue): مصطلح استحدثته المؤلّفة لتطلقه على الاختصاصي في معالجة ما نُطلِق عليه داء الروتين الحادّ. وقد آثرنا أن نترجمه بكلمة روتينولوجي، حتى لا يفقد المصطلح بنيته الشكلية. -المترجم-

(2) روتينولوجيا (Routinologie): تصيغ الكاتبة هذا المصطلح لتقصد به علم أو منهج معالجة داء الروتين الحاد، وقد آثرنا أن نترجمه بكلمة روتينولوجيا. -المترجم-

ولكنّه يستطيع أن يُلحق أضراراً حقيقية بالناس: يمكنه أن يتسبّب بأوبئة من التكارُث[1] وبتسونامي من الاضطراب الروحي وبعواصف كارثية من المزاج السوداوي. سرعان ما تختفي الابتسامة! لا تضحكي، هذه هي الحقيقة! هذا بصرف النظر عن أثر الفراشة[2]! كلّما انتشرت الظاهرة، كلّما أصابت عدداً متزايداً من الناس... يمكن للفشل في وضع حدّ لداء الروتين أن يؤدّي إلى تخفيض روح الدعابة في بلدٍ بأكمله!

فيما وراء نبرته الطنّانة، كنتُ أشعر جيّداً بحرصه على المبالغة لكي يُعيد إليّ البسمة.

- ألا تبالغ بعض الشيء، هنا؟

- قليلاً جدّاً! أنتِ لا تتخيّلين عدد الأميّين في السعادة! هذا بغضّ النظر عن الأميّة العاطفية! إنّها آفة حقيقية... ألا تعتقدين بأنّه ليس هناك ما هو أسوأ من شعور المرء بالإخفاق في حياته لعدم امتلاكه الجرأة على أن يكيّفها على صورة رغباته، لعدم بقائه وفيّاً لقيمه العميقة، للطفل الذي كانه، لأحلامه؟

- اممم، اممم... بالتأكيد...

---

(1) تكارُث: حالة ذهنية تجعل بعض ضحايا الحوادث يبالغون في تصوّر إصابتهم. -المترجم-

(2) أثر الفراشة: مصطلح في النظريات الفيزيائية والفلسفية وغيرها، هو حدثٌ أوّل بسيط لكنه يولّد سلسلة متتابعة من النتائج والتطورات المتتالية والتي يفوق حجمها بمراحل حدث البداية وبشكل قد لا يتوقعه أحد وفي أماكن أبعد ما يكون عن التوقع. -المترجم-

- لسوء الحظّ، تنمية القدرات على أن نكون سعداء ليس شيئاً نتعلّمه في المدرسة. ومع ذلك، هناك تقنيات لهذا الأمر. يمكن لنا أن نمتلك الكثير من المال ونكون تعساء كالأحجار، أو على العكس، يمكننا أن نمتلك القليل من المال ونُجيد الاستمتاع بحياتنا الشخصية... القدرة على السعادة تعتمل وتتحرّك وتشتدّ عضلاتها يوماً بعد آخر. يكفي المرء أن يُعيد فحص نظامه القيمي ويُعيد تهذيب نظرته إلى الحياة وإلى الأحداث.

نهض وراح يجلب من على الطاولة الكبيرة كوباً صغيراً مليئاً بالسكاكر، ثمّ عاد وعرضها عليّ لكي أتناول بعضها مع الشاي. التقط بعض حبّات السكاكر بشرود وقضمها ونحن نواصل حديثنا الذي بدا واضحاً أنّه يخلب لبّه. بينما كنتُ أُصغي إليه وهو يحدّثني عن أهمية أن يعود الإنسان إلى نفسه وأن يحبّ نفسه على نحوٍ أفضل لكي يكون قادراً على إيجاد طريقه وسعادته وأن ينشر التألّق من حول نفسه، كنتُ أتساءل في داخلي عمّا استطاع أن يعيشه هو بنفسه لكي يكون على هذا القدر من العزيمة...

كان كلّ كيانه يتأجّج وهو يحاول أن يجعلني أقاسمه قناعته. توقّف فجأةً لبرهة وتفحّصني بنظرته الحنونة والتي بدت أنّها تقرأ في داخلي بالسهولة نفسها التي يقرأ بها ضريرٌ بطريقة بريل[1].

تابع حديثه وهو ينقر على جمجمته:

- تعلمين يا كاميل، إنّ معظم الأمور التي تحصل في حياتك

---

(1) طريقة بريل: طريقة في الكتابة والقراءة خاصّة بالمكفوفين تَستخدم حروفاً نافرة. -المترجم-

ترتبط بما يحدث هناك في الأعلى. في رأسكِ. لم تنتهِ السلطة الذهنية من مباغتتنا! لا تتخيّلين مدى تأثير تفكيركِ على واقعكِ... هذا يشبه إلى حدّ بعيد ظاهرة «أسطورة الكهف» التي وصفها أفلاطون: إنّ المقيّدين بسلاسل في كهف يختلقون صورة زائفة للواقع، لأنّهم لا يعرفون منه سوى الظلال المشوّهة للأشياء التي تعكسها على الجدار نار موقدة من خلفها.

كنتُ أتذوّق في صمت الجانب المضحك في الحالة. كما يجب القول بأنني لم أكُن أنتظر أن أخوض في جدالٍ فلسفي في ركنٍ حميمٍ من صالونٍ، وذلك بعد ساعة واحدة فقط من تعرّضي لحادثٍ على الطريق!

- أنت تُجري مقارنة بين أسطورة أفلاطون ونمط عمل ذهننا؟ يا للهول...

ابتسم لردّ فعلي.

- أجل! أنا أرى في ذلك مقارنة مع الأفكار التي تضع مصفاة بين الواقع وذواتنا وتحوّل الواقع بحسب القناعات المسبقة والأحكام... ومَنْ يصنع كلّ هذا؟ ذهنكِ! وحده ذهنكِ! أنا أسمّي هذا «مصنع الأفكار». إنّه مصنعٌ حقيقي! الخبر السارّ هو أنّكِ تستطيعين أن تغيّري هذه الأفكار. إنّ الاستسلام للأفكار المفرِحَة أو الاستسلام للأفكار المحزنة ليس منفصلاً عن إرادتكِ... يمكنكِ أن تشغّلي ذهنكِ بحيث يكفّ عن القيام بتدبير أفكار سلبية لكِ: يكفي لذلك أن يكون لديكِ شيءٌ من المثابرة والمواظبة والمنهج...

كنتُ مذهولة. كنتُ متردّدة بين أن أعتبره مجنوناً وأن أصفّق له

بكلتا يديّ على خطابه المدهش. لم أُقدِم لا على الخيار الأوّل ولا على الثاني واكتفيتُ بهزّ رأسي كعلامة على الموافقة والرضا.

لا بدّ أنّه قد أحسّ بأنّ سعة المعلومات في تلك اللحظة على الفهم والتمثّل قد وصلت إلى حدّها.

- اعذريني، ربّما أكون قد ضايقتكِ بكلّ نظرياتي هذه؟

- لا أبداً، لا أبداً! لقد وجدتها في غاية الأهمية. أنا متعبة بعض الشيء فقط، لا ينبغي الانتباه إلى...

- هذا أمرٌ جد طبيعي. مرّة أخرى، إذا راق لكِ ذلك، سوف أكون سعيداً بأن أشرح لكِ هذا المنهج... لقد أثبتَ فعلاً قدرته على مساعدة أشخاصٍ في استعادتهم لمعنى حياتهم وإنجاح مشاريعهم في حياة مزدهرة ومبهجة.

نهض وتوجّه نحو مكتب صغير وجميل مصنوع من خشب الكرز. أخرَجَ من أحد أدراجه بطاقة زيارة وأعطاني إياها.

قال مع ابتسامة لطيفة:

- مرّي وقابليني إن سنحت لكِ الفرصة.

قرأت:

كلود دوبونتيل

روتينولوجي

15 شارع دو لا بويسي

75008 باريس

أخذتُ البطاقة منه من دون أن يكون لي رأي واضح بشأنها. وبدافعٍ من المجاملة والتهذيب، قلتُ له بأنني سوف أفكّر في الموضوع. لم يلحّ عليّ وبدا أنّه لم يكن مهتّماً كثيراً بجوابي. لم أستطع كمحترفة في مجال المبيعات أن أدرك ألّا يفكّر شخصٌ في موقعه أن يكتسب بأيّ ثمنٍ كان زبوناً جديداً؟ لقد أظهر انعدام نزعته التجارية العدائية ثقة بالنفس نادرة الوجود. أيقنتُ حينذاك بأنني لو رفضتُ هذه الفرصة سأكون أنا الوحيدة التي تخسر شيئاً.

ولكن في تلك اللحظة، كنتُ لا أزال تحت وطأة انفعالات السهرة وتلك الحادثة الغبية وتلك العاصفة الهوجاء مثل بداية فيلم رعبٍ رديءٍ... والآن، روتينولوجي! كنتُ أهلوس... في غضون خمس دقائق، قد تخرج الكاميرات ويصرخ أحدهم: «كاميرا خفية»!

رنّ جرس الباب، لم يكن هناك لا كاميرا ولا صحافيّ، وإنّما فقط ميكانيكيّ السيارات الذي كان قد وصل إلى المكان.

سألني كلود بلطف وودّ:

- هل تريدين أن نرافقك؟

- كلا، حقّاً، أشكركم... سوف تسير الأمور على ما يُرام. لقد كنتم في غاية اللطف معي. لا أعرف كيف أشكركم...

- ليس هناك ما يستحقّ الشكر. من الطبيعي أن نقدّم المساعدة في هكذا حالة! أرسلي إلينا رسالة هاتفية قصيرة حينما تصلين إلى بيتكِ.

- أعدكم بذلك. إلى اللقاء. وشكراً مرّة أخرى!

سرتُ أمام الميكانيكيّ لكي أدلّه على الطريق حتى مكان حدوث الحادث. ألقيتُ نظرة أخيرة من خلال الزجاج ورأيتُ الزوجين يلوّحان لي بتحية صغيرة من خلال بيت الدرج. كان يشعّ منهما شعورٌ بالحبّ والتفاهم!

ومع هذه الصورة للسعادة المسالمة والهادئة التي كانت تعوم في روحي استسلمتُ للغوص في أعماق الظلام، والارتجاج داخل تلك العربة التي أعادتني إلى واقع مشاكلي...



في صباح اليوم التالي، استيقظتُ مع صداعٍ نصفيٍّ فظيع. وظلّت المطارق الواخزة تنقر في رأسي مثل نقّار الخشب طيلة النهار! كنتُ قد أمضيتُ ليلة مضطربة وأنا أعيد التفكير في كلمات كلود دوبونتيل. هل كنتُ مصابة فعلاً بداء الروتين الحادّ؟ هل كان الاضطراب في الروح الذي يؤلمني ويزعجني منذ عدّة أسابيع يستحقّ أن أسلك مسيرة معالجة كهذه؟ تُرى ممّا كنتُ أشكو في الحقيقة؟ كان لديّ زوج وولد رائعين وعملٌ يوفّر لي وضعاً مادّياً مستقراً... ربّما كان عليّ أن أتصرّف وأكفّ عن تقليب الأمور في ذهني؟ ومع ذلك، كانت كآبتي الخفيفة المشارفة على سنّ الأربعين تغرس أسنانها الحادّة في روحي. لقد حاولتُ مراراً أن أضع منديلاً فوقها، ولكن عبثاً...

في بعض الأوقات، حاولتُ رغم كلّ شيء أن أضع الأمور في إطارها الصحيح. أن أنظر إليها «**بترفّع**»، كما يقولون في المجلات الخاصّة بعلم النفس. لقد استعرضت وراجعت جميع مستويات البؤس البشري. الناس تحت القصف بالقنابل. أولئك المصابون

بمرضٍ خطير. الذين لا مأوى لهم، الذين لا عمل لهم، الذين لا حبّ لديهم. . . إلى جانب تلك المآسي، كانت مشاكلي تبدو صغيرة جدّاً وتافهة! ولكن مثلما قال كلود دوبونتيل، لا ينبغي مقارنة ما لا يمكن مقارنته. مقياس السعادة أو مقياس التعاسة هو ليس نفسه عند جميع الناس. لم أكن أعرف ذاك الرجل، ولكنّه مع ذلك، بدا متّزناً جدّاً و. . . رابط الجأش جدّاً! نعم، **رابط الجأش**، هذا هو التعبير الدقيق عن حالته. بكلّ تأكيد، لم أكن أؤمن بالوصفات العجيبة التي تحوّل حياتك وتغيّرها كما لو كان ذلك بضربة من عصا سحرية. ولكن فيما يتعلّق بتغيير الأمور، كان يحظى بهيئة مقنعة جدّاً! كان يؤكّد بأنّ الروتين والكآبة ليسا قدراً مكتوباً، وبأنّ الناس يستطيعون أن يختاروا بألّا يُخضعوا حياتهم اليومية لهما وينجحون في أن يعيشوا حياتهم بأفضل حال. أن يجعل المرء حياته عملاً فنياً. . . مشروعاً بدا سابقاً غير واقعيّ، ولكن لماذا لا يحاول، على الأقلّ، أن ينحو هذا المنحى؟

من الناحية النظرية، هكذا كانت الرغبة. ولكن من الناحية العملية؟ «ذات يوم، سوف أذهب لأعيش نظرياً، لأنّ كلّ شيء يسير على ما يُرام من الناحية النظرية. . .» إذاً، كيف يمكن الانتقال إلى الممارسة والفعل وتجاوز مرحلة **التردّد**؟ بينما كان هذا السؤال يراود ذهني، نهضتُ بصعوبة، مع شعورٍ مزعجٍ كما لو أنني تعرّضتُ للضرب طيلة الليل. دون أيّ تدبير أو تفكير، وضعتُ قدمي اليسرى أوّلاً على الأرض من دون قصد. كان ترتيباً غبيّاً، ولكنني رأيتُ في ذلك على الفور علامة على فألٍ سيئ. كان ذلك ردّ فعلٍ فوري من دماغي المختنق بالأمواج السلبية: كان نهاري يبدأ بداية سيئة. . .

بالكاد قال لي سيباستيان، زوجي العزيز-و-الحنون، صباح الخير. بدا في صراعٍ وجدل مع ربطة عنق متمرّدة عليه وأدركتُ على نحوٍ غامضٍ، بين لفظتَي استياء، بأنّه كان قد تأخّر عن اجتماعه. في ذلك الصباح، لم يكن عليه هو أن يصطحب أدريان إلى المدرسة. كان يتنهّد ويتحسّر وينفخ غضباً.

ربّما يستطيع ابني أدريان، البالغ من العمر تسعة أعوام وستّة أشهر واثني عشر يوماً وثماني ساعات، أن يشرح لكم الأمر. كان استعجاله في أن يكبر بسرعة يثيرني، بل ويخيفني أحياناً؛ كان كلّ شيء يسير بسرعة! بسرعة فائقة. كما كان أدريان ينجز دائماً كلّ شيء قبل أوانه. لكي يأتي إلى الدنيا، دقّ الباب قبل أن يحين موعد ولادته. في حيوية خارجة عن نطاق المألوف والمعايير، كان يتحرّك في بطني مثل رمي كرات السكواتش في ملعبٍ مصغّر. ربّما كانت الطريقة الوحيدة لاستبقائه في مكان هو ربطه بحزامٍ على كرسي. لكنّ جهودنا كانت تذهب سدى. وفي وقتٍ مبكر جداً، كان علينا أن نستسلم للواقع والحقيقة: سوف ينتمي ولدنا إلى فئة (أطفال دوراسيل): الأطفال الذين لا يعرفون التعب.

بينما لم أكن أنا كذلك. لقد أحببته أكثر من كلّ شيء في العالم، وفي بعض الأيام، كنتُ أقول في نفسي لا بدّ أنّه يخفي تحت قميصه الرياضي مولّدة صغيرة للطاقة يستخدمها وفق إرادته وبحسب أهوائه مثل طاغية صغير.

على الرغم من أننا كنّا والدين عصريين وتربينا برضّاعة دولتو

وتمّ تلقيننا أيضاً عقيدة فرانسواز دولتو[1] «الطفل موضوع مختلف تماماً»، إلّا أننا أدركنا بأنّ نظامنا التربوي كان مفرطاً في تسامحه. تحت ذريعة المساهمة في الحوار واحترام شخصية الطفل، كنّا قد أرخينا العنان كثيراً. . .

لم تكن أمّي تكفّ عن الترداد على مسامعي:

- الضبط، الضبط، الضبط!

بكلّ تأكيد، كانت محقّة في ذلك.

الضبط: إذاً هذا هو ما حاولتُ إقامته منذ بضعة أشهر لكي أوقف انحرافنا التسامحي، بل شرعتُ في انعطافة كاملة وانتقلتُ من تطرّفٍ في التسامح إلى تطرّف في القسوة. كان ذلك قاسياً جدّاً، مما لا شكّ فيه. . . ولكننا نفعل قدر ما نستطيع، أليس كذلك؟ كنتُ أوبّخ أدريان باستمرار لكي أضع حدوداً له. كان يتأفّف ولكنه في النهاية يخضع ويطيعني. على الرغم من أنّه كان «طفلاً حرّاً» إلا أنّه لحسن الحظ كان في جوهره طيّباً بحق.

كنتُ أدرك بأنّني أضغط عليه كثيراً -من أجل مصلحته، مثلما كنتُ أعتقد- وكنت أشعر أحياناً بأنني قد تحوّلت إلى آلة لإصدار الرسائل الملزِمَة، وهو دورٌ لم أعشه جيّداً. «رتّب أغراضك، اذهب إلى الحمام لتغتسل، أطفئ الأنوار، أنجِزْ وظائفك المدرسية، أَنزِل غطاء مقعد الحمّام. . .». كنتُ قد وضعتُ ثوبي كأمّ-صديقة في

---

(1) فرانسواز دولتو: طبيبة أطفال وعالمة نفسانية فرنسية تخصّصت في التحليل النفسي للأطفال. -المترجم-

الخزانة لأرتدي ثوب الأم التي تربي وتنشىء. وما كسبته في تعليمه أن يرتّب جواربه، خسرته بوضوح في نوعية العلاقة بيننا. لقد نشأت بيننا علاقة قائمة على القوّة وسادَ بيننا توتّر دائم. كنّا على خصام دائم. كما لو أننا لم نعُد نستطيع أن نتفاهم بعضنا مع بعض أبداً. ولكن أيضاً، كيف استطاع أن يكتسب تصرفات وسلوك ما قبل سنّ المراهقة وهو لا يزال في سنّ العاشرة؟

كانت هذه الأفكار تجول في خاطري، حينما دخلتُ إلى غرفته قبل عشر دقائق من موعد مغادرته للبيت. كان منهمكاً في لعب كرة الطاولة على الجدار، وهو لم يكمل ارتداء ثيابه بعد. كان قد ارتدى زوجاً من الجوارب بلونين مختلفين ولفّ رأسه بممسحة وترك، دون حيرة أو تردّد، غرفته وهي تشبه بيروت أعوام السبعينيات من القرن العشرين خلال الحرب الأهلية. . .

رفع نحوي عينيه الواسعتين الكستنائيتين اللامعتين ذات الرموش الطويلة على نحوٍ مدهش واللتين كانتا تشعّان على الدوام ببريقٍ لعوب. توقّفتُ للحظة على ذلك الوجه الدائري ذي الملامح الرقيقة والجميلة، على ذلك الفم المرسوم بجمال والموسوم بعبوسٍ طوعي. حتى أثناء المعركة، كان شعره يحافظ على ملمسه الحريري الذي لا يقاوم والذي كان يجذب اليد نحوه. كان الصبيّ جميلاً! قاومت الرغبة في الذهاب لمعانقته لكي أضع نظاماً مناسباً وسط هذا العبث الكبير. كان عليّ أن أرتدي قبّعة المساعد الأوّل للأيام السيئة لكي أعيد توجيهه وضبطه.

أجابني، وهو يرفق كلماته بحركة لمغني الراب زِنْ في كليبه المفضّل حينذاك:

- ولكن يا أمّاااااه، لماذا تثور أعصابكِ؟ اهدئي ولا ترهقي أعصابكِ!

كان الجانب التهجّمي والناقد في هذا التصرّف يثير غضبي على نحوٍ دائم. كانت كلماتي التوبيخية والتأنيبية وعبارات احتجاجٍ أخرى لا تزال تُسمع، بينما كنتُ أُغلِق باب الحمّام لكي أستحمّ في عجالةٍ. مرّرتُ الصابون على جسمي عشوائياً وكيفما كان، إذ كان ذهني مرهقاً بقائمة الأعمال التي ينبغي عليّ إنجازها في ذلك اليوم.

حينما خرجتُ من الحمّام، جعلتني صورتي في المرآة أعبس. كانت التجاعيد تظهر بوضوح في جبيني. دبّ فيّ الحنين إلى الزمن الذي كنتُ فيه رشيقة كغزالة...

نظرتُ إلى هذا الوجه الذي كان جميلاً فيما مضى، والذي قد يكون لا يزال كذلك، لو كانت لدي بشرة أقلّ شحوباً، ولو كانت الدوائر أقلّ ازرقاقاً من تحت عيني الزرقاوين اللتين لطالما كانتا تغويان فيما مضى. تماماً مثل شعري الأشقر والحريري حينما كنتُ أمنح وقتاً للاعتناء به وأقصّه بطريقة تتناسب ووجهي المدوّر. والذي أصبح اليوم أكثر اكتنازاً، وذلك بسبب بضعة كيلوغرامات تراكمت في جسمي بعد أن سمنتُ ومن ثمّ بفعل مرور السنوات. ألقيتُ نظرة متجهّمة على جسدي لأقدّر مدى الأضرار. لديّ ما يعكّر مزاجي لهذا اليوم!

عدتُ إلى الغرفة على عجلٍ لكي أرتدي ثيابي وأطحتُ عن غير قصد إطار الصورة الموضوعة على طاولة سريرنا. التقطته لكي أُعيده إلى مكانه. كانت صورة جميلة تجمعني وزوجي في الزمن الذي كنّا لا نزال نُجيد فيه مناجاة القمر والضحك مع النجوم ليلاً. . . أين ذهب ذاك الرجل الجميل ذو النظرة المشعّة والذي كان يَعرف كيف يقبِّلني ببراعة وهو ينثر الكلمات العذبة على عنقي؟ منذ متى لم يُقدِم على أدنى حركة إغراء؟ ومع ذلك، كان لطيفاً. كان لطيفاً للغاية. باستحضار ذلك الحنان الفاتر وذلك الودّ الذي حلّ بمكرٍ محلّ هياج بداياتنا، انتابني شعورٌ غامضٌ بالغثيان. بينما كانت مشاعر حبّنا في بداياتنا أشبه بغابة بريّة كثيفة، تحوّلت بمرور الفصول إلى حديقة من الطراز الفرنسي: حديقة مرتّبة وأنيقة وملساء ومنسّقة.

والحال أنّ الحب يجب أن يبعث على الفيضان والفرقعة والفوران والتدفّق والانبجاس، أليس كذلك؟

في كلّ الأحوال، هكذا كنّا نرى الأمور. في أيّ لحظة انقلبت الأمور؟ مع مجيء أدريان؟ حينما تمّ ترقية سيباستيان في الوظيفة؟ هيّا اعرفوا الجواب. . . ومهما يكن، كانت النتيجة هي ذاتها: وأنا غاصّة في وحل حياتنا الزوجية، بليدة في حياةٍ مليئة بالعمل، اكتشفتُ حياة زوجية تافهة فقدَت كل طعمها مثل علكة تمّ مضغها كثيراً. . .

طردتُ كلّ تلك الأفكار المزعجة من ذهني بحركة مفاجئة وأخفيتُ جسدي تحت أول قطعة ثياب وقعت تحت يدي. إلى الجحيم، الأناقة والرشاقة! لأجل مَنْ، لأجل ماذا، في نهاية

المطاف؟ منذ أن وقّعتُ عقداً غير محدّد الأجل، لم أعُد أهتمّ بأحد. إذاً، راحتي قبل كلّ شيء...

أوصلتُ ابني إلى المدرسة وأنا في عجلة من أمري ووبّخته في الطريق لكي يستعجل. كانت كلمة «بسرعة» صاحبة السلطان الأكبر في حياتنا جميعاً. تُملي علينا هذه الكلمة قانونها وتعاقبنا بقسوة مثل طاغية مطلق القدرة والسلطة وتُخضعنا لسلطة عقارب الساعة الساحقة. لم يكن هناك سوى مراقبة هؤلاء الناس المستعدين لسحق آخرين تحت أقدامهم لكي يصعدوا إلى عربة مكتظّة بالناس أصلاً، لأنّهم لا يريدون أن ينتظروا لثلاث دقائق القطار التالي أو الذين يتجاوزون الإشارة الحمراء ليكسبوا بضع ثوانٍ مع احتمال تعرّضهم لحادثٍ خطير، أو القادرين على الاتصال هاتفياً من خلال النقر على شاشة، وهم في الوقت نفسه يدخّنون ويأكلون...

لم أكن أتهرّب من القانون. نظراً إلى عدم توفّر السيارة، ركضتُ حتى المترو وكدتُ أن أقع على السلالم.

إنّها فكرة ممتازة أن ينكسر ساق أحدهم لكي لا يتأخّر عن قطاره، يا كاميل!

وأنا ألهثُ وأتصبّب عرقاً على الرغم من البرد، اندسستُ في مقعدٍ وأنا أتساءل ماذا سأفعل لكي أنجو من هذا النهار.

5

وأنا أغادر منزل كلود دوبونتيل، قبل ثمانية أيام خلت، كنتُ قد دسستُ بطاقته في جيب معطفي. منذ ذلك اليوم، كنتُ أعبث بها كلّ يوم وأقلّبها في جيبي مراراً وتكراراً من دون أن أقرّر الاتصال به. في اليوم التاسع، حينما خرجتُ من اجتماعٍ عاصف في المكتب والذي وبّخني فيه ربّ عملي علناً وأمام الجميع، قررتُ بأنّه لم يعُد من الممكن الانتظار لوقتٍ أطول: كان يجب أن تتغيّر الأمور! لم أكن أعلم حقّاً كيف يمكن أن يحدث ذلك، ولكنني قلتُ في نفسي إنّ كلود ربّما يعرف ذلك. . .

استثمرتُ فترة استراحة الغداء لكي أجري مكالمتي الهاتفية. كنتُ لا أزال منزعجة للغاية بسبب الاجتماع الصباحي.

بعد أن رنّ الهاتف لعدّة مرّات، رفع السمّاعة.

- السيّد دوبونتيل؟

- هو بذاته.

- أنا كاميل، هل تتذكّرني؟

- آه، نعم. صباح الخير كاميل. كيف حالك؟

- بخير، بخير، شكراً. في الحقيقة... لستُ على ما يُرام تماماً. وهذا هو بالضبط سبب اتصالي بك.

- ما بكِ؟

- كنتَ قد عرضتَ عليّ أن تحدّثني عن منهجك بتفصيلٍ أكثر. لقد أثار ذلك اهتمامي حقّاً. إذا كان لديك بعض الوقت...

- سوف أرى. لنرَ... الجمعة، الساعة السابعة مساءً، هل يناسبك هذا التوقيت؟

فكّرتُ في عجالة عمّا سأفعله بشأن أدريان... ثمّ قلتُ في نفسي بأنّه يستطيع البقاء لوحده لبعض الوقت، إلى حين أن يعود والده من العمل.

- اتّفقنا، سوف أتدبّر أمري... شكراً جزيلاً! إذاً، نلتقي يوم الجمعة...

- نعم، يوم الجمعة، يا كاميل. إلى أن يحين موعدنا، اعتني بنفسكِ جيّداً!

اعتني بنفسكِ جيّداً... كان صدى تلك الكلمات يدوي في أذني، بينما كنتُ أمشي لكي أعود إلى مكتبي. كان شعوراً مريحاً أن يُبدي أحدهم بعض الاهتمام! ما زال هناك بضعة غرامات من المحبّة والمودّة في هذا العالم المليء بالقسوة! عالمٌ كنتُ أعرفه جيّداً، لكوني كنتُ المرأة الوحيدة بين ثمانية رجال يعملون في القطاع التجاري. كان الغمز واللمز يستمرّ من قبلهم طيلة النهار، وكانوا يطلقون نكاتاً ودعابات تتحوّل أحياناً إلى سخرية لاذعة. أرهقني

سلوكهم ذاك وتماديهم على مرّ الأيام. كنتُ أرغب فعلاً بمعاملة مختلفة ومغايرة... ربّما كنتُ أتمنى أن تكون هناك مصداقية وابتكار أكثر في علاقاتنا. بكلّ تأكيد، كنتُ سعيدة جدّاً بحصولي على هذا العمل. كان الحصول على عقد غير محدّد الأجل، في أيامنا تلك، عبارة عن بذخ مثلما كانت أمي تردّد ذلك على مسامعي باستمرار.

آه، بمناسبة ذكر والدتي... كان والدي قد هجرها بعد ولادتي بفترة قصيرة، وحتى إن لم يكن قد اختفى تماماً من مشهد حياتها، حيث كان يقدّم لها من حينٍ إلى آخر معونة مالية شحيحة، إلّا أنّها تدبّرت أمرها بمفردها لكي تتحمّل أعباء الوضع وجعلتني أشعر على الدوام بأنّنا نعيش حياة متواضعة. وهكذا حينما حانت اللحظة لكي أختار اتجاهاً مهنياً، لم يكن من الوارد أن أختار طريقاً مختلفاً عن الطريق الذي كان بحسب رأيها يوفّر أفضل الفرص والحلول. الطريق الذي يؤدّي إلى مهنة مربحة مادياً حتى أستطيع أن أكون مستقلّة مالياً، مهما حصل لي في الحياة... أنا التي لطالما كان لديّ شغفٌ بالرسم، اضطررتُ لأن أوضّب مشاريعي الجميلة في صناديق ورقية وأن أنخرط على مضض ومكرَهة على دراسة التجارة. كنتُ أسير في الطريق الصحيح. من الناحية الظاهرية، على الأقلّ. لأنني كنتُ أشعر بأنّ شيئاً ما قد انكسر في داخلي. حلمٌ طفولي ذهب أدراج الإهمال والنسيان، إنّه الانكسار الأكيد للقلب!

لا شكّ أنّ اليوم الذي نلتُ فيه شهادتي كان أجمل يوم في حياة أمي بعد اليوم الذي وُلدتُ فيه. سوف أحظى بمستقبلٍ أفضل من مستقبلها. وضعت بهجتها الكبيرة قليلاً من البلسم على جرحي غير

المرئي، واقتنعتُ في النهاية بأنّ الأمر ليس سيئاً جدّاً. كان شروعي بالعمل واعداً جدّاً. كانت لديّ وسائل وإمكانات التواصل الإنساني. ثمّ وضَعَ زواجي وقدوم أدريان حدّاً لطموحاتي. وإذ لم تكن لدي الرغبة في أن أشبه أمّي في كلّ شيء والتي كانت تعطي الأولوية لعملها على كلّ ما عداه، قررتُ أن ألتزم بدوام جزئي في العمل لأخصص وقتاً كافياً لكي أعتني بابني وأستمتع به. اعتقدتُ بكلّ سذاجة بأنني قد اخترتُ الحلّ الأمثل. لم أقدّر ما لهذا الوضع من تأثيرات سلبية: عدا عن صعوبة أن أنجز في أربعة أيام ما ينجزه الآخرون في خمسة أيام، كنتُ أشعر بوضوح بأنني كنتُ أفقد شيئاً من احترام زملائي ورؤسائي في العمل. نوعٌ من الانتقاص من المكانة عشته كنوع من الظلم.

بدأ عقد عملي غير محدّد الأجل في الوقت نفسه الذي بدأ فيه عقد حبّي غير محدّد الأجل. اثنا عشر عاماً من الحياة الهادئة نوعاً ما انتابتها بكلّ تأكيد نوبات صعودٍ وهبوط ولكن من دون أن تتعرّض لعواصف خطيرة. على مشارف الأربعين من عمري -ثمانية وثلاثون عاماً وربع لكي أكون دقيقة تماماً (يا إلهي، لماذا كانت حبّات الساعة الرملية تعطيني انطباعاً بأنّها تجري على نحوٍ متزايدٍ من السرعة بمرور السنوات؟)-، لم تكن الحصيلة سيئة جدّاً: زوجٌ بقي إلى جانبي -يبدو أنني قد نجوتُ من لعنة المرأة المهجورة، ولكنني كنتُ أشعر بها أحياناً مثل سيف ديموقليس مسلّطاً عليّ-، وطفلٌ رائع -مهتاج ومضطرب بالتأكيد، ولكن ألا يشكّل ذلك علامة على حيويّة جميلة؟- وعملٌ يؤدّي على نحوٍ مدهش ومذهل وظيفته المالية ويوفّر أحياناً مكافأة لي مقابل حصولي على عقدٍ مع زبون.

إذاً، كان كلّ شيء يسير نوعاً ما على ما يُرام. «نوعاً ما». ومن أجل «نوعاً ما» هذه بالضبط هرعتُ إلى كلود دوبونتيل. إنّ عبارة «نوعاً ما» صغيرة تُخفي جملة كبيرة من كلمة «لماذا»، مع فيضٍ من الأسئلة المطروحة، مثلما سأختبر التجربة عمّا قريب. . .

في يوم موعدنا نفسه، وصلتُ مشياً إلى عمارة جميلة ذات واجهة مهيبة من الطراز الهوسماني[1]: حجارة مقطّعة بأناقة فائقة، شرفات مصنوعة من الحديد المشغول مع أفاريز وقوالب مزخرفة. دخلتُ من بوابة عربات إلى بهو فاخر، تحت النظرة المنحرفة لتمثال امرأة. انتابني شعورٌ خفيف من الرهبة والخجل، فاندسستُ بخطى مسرعة إلى القاعة الداخلية المبلّطة بطريقة جميلة والمزيّنة بنباتات زينة مخضوضرة تنشر أمام ناظر الزائر كلّ ثرائها اللوني وترتيبها الأنيق. كان بمثابة مرفأ في أدغال مدينة. كان كلود دوبونتيل قد دلّني على العنوان بالتفصيل: «الباب الأوّل على اليسار في نهاية البهو».

ما كدتُ أن أدقّ الجرس حتى فتحت امرأة قصيرة القامة ورقيقة لي الباب، كما لو أنّها كانت تنتظرني خلف الباب.

سألتني من دون مقدّمة، مع ابتسامة واسعة:

- أنتِ كاميل؟

أجبتُ وأنا حائرة ومرتبكة بعض الشيء:

- آه، نعم، أنا هي بذاتها.

---

(1) الطراز الهوسماني: طراز من العمارة منسوب إلى المعماري الفرنسي جورج أوجين هوسمان (1891-1809). -المترجم-

طلبت مني أن أسير في إثرها عبر ممرّ طويل وبدا لي أنها تلقي عليّ نظرات خاطفة مشُوبة بالفضول واللهو. حينما مررنا من أمام مرآة، لم أستطع أن أمنع نفسي من إلقاء نظرة فيها لكي أتأكّد من أنّ أحمر شفاهي ليس فاقعاً وأنّه ليس هناك شيءٌ مبعثر في ثيابي. ولكن كلّا، لم يكن هناك أيّ شيء من هذا القبيل. رافقتني إلى قاعة انتظارٍ كانت مفروشة بأرائك وثيرة وفاخرة، وأكّدت لي بأنّ السيد دوبونتيل سوف يستقبلني بعد لحظة. استسلمتُ للانبهار بالأعمال الفنية المعاصرة التي كانت تزيّن جدران القاعة وأشكالها التزيينية وألوانها المتناسقة والمتناغمة على نحوٍ دقيق. عادت المساعدة مرّة أخرى بعد لحظات وأدخلَت زائرة جديدة. جلست السيّدة الشابّة، التي لم أعطِها أكثر من ثلاثين عاماً من العمر، على أريكة إلى يساري. كانت سمراء مثيرة. حسدتُها على رشاقتها وأناقة مظهرها العصري. تفاجأت بتفحّصي الصامت لها، فابتسمت لي.

- هل لديكِ موعد مع كلود؟

- نعم.

- هل هذه زيارتكِ الأولى؟

- نعم.

- سوف ترين، إنّه فذّ وخارق! لقد صنع المعجزات معي... بالتأكيد، هناك ما يفاجئ في منهجه، في البداية، ولكن...

انحنت نحوي في نيّة واضحة لكي تخبرني بالمزيد، حينما انفتح الباب على كلود دوبونتيل.

- آه صوفي، أنتِ هنا. . . صباح الخير يا كاميل. نحتاج إلى وقت قصير، لدينا ورقة فقط سنتناقش فيها، ومن ثمّ سأكون معكِ.

لحقت به السيّدة الشابّة كما لو أنها تلحق بأحدٍ إلى نهاية العالم. سمعتُ ضحكتها الخفيفة تتردّد في الممرّ. بدا كما لو أنّهما كانا يتواطآن على القيام بأعمالٍ دنيئة! أُغلِق باب الغرفة. ساد الصمت. ثمّ انفتح الباب بعد وقت قصير وسمعتُ من جديد الضحكة الخفيفة نفسها. سيحلّ دوري الآن. . .

مسحتُ، خفيةً، يدي بمعطفي على أمل أن أزيل آثار البلل الآثم. يا لها من حماقة أن يشعر المرء بالفزع من موعد كهذا، في حين أنّه لا يعدو كونه مجرّد زيارة فضولية!

- كاميل؟ اتبعيني، الطريق من هنا. . .

سرتُ في إثره حتى غرفته التي أدهشتني أيضاً بديكورها المرهف.

قال مع ابتسامة لم تخلّ بكلماته:

- اجلسي، من فضلكِ. أنا سعيد برؤيتكِ، وطالما أنّكِ هنا فهذا لأنّكِ ترغبين في تغيير أشياء في حياتكِ، أليس كذلك؟

- نعم، في الحقيقة، أعتقد. . . ما قلته لي في ذلك اليوم أثار حقّاً اهتمامي وأرغب أشدّ الرغبة في أن أعرف المزيد عن منهجك.

- سوف أقول لكِ باختصار بأنّ هذا ليس منهجاً تقليدياً، لكونه يطرح مقاربة تجريبية أكثر ممّا يطرح مقاربة نظرية لمسألة التغيير. نحن ننطلق من مبدأ أنّ الشخص الذي يرغب في التغيير سوف لن

يعثر على حقيقته ولن يُدرك أيّ معنى يُمنح لحياته بين الجدران الأربعة لعيادة طبية! وإنّما يجد الشخص ذلك في الممارسة، في الملموس، في التجربة... بالنسبة لما تبقّى، يستقي هذا المنهج مصادره من تعاليم مختلف تيارات الأفكار الفلسفية والروحية وحتى العلمية ويستلهم ويستوحي التقنيات الأكثر تجربة للتنمية البشرية وتطوير الذات عبر العالم. إنّه عبارة عن خلاصةِ أفضلِ ما فكّر فيه البشر للتطوير نحو الأحسن.

- أفهم ذلك... تقول «يعطي معنى لحياته»... هذا الكلام يخصّني، بكلّ تأكيد. هذا ما نريده جميعاً، أليس كذلك؟ مثل «الكأس المقدّسة» إلى حدّ ما... في المقابل، يبدو لي أنّه من الصعب العثور على ذلك وسوف لن أعرف من أين أبدأ!

- لا تقلقي! «إعطاء المرء معنى لحياته» هو الخيط الأحمر للتغيير. في الممارسة العملية، يتمّ التنفيذ مرحلة بمرحلة.

- مرحلة بمرحلة؟

- نعم، غنيّ عن القول أننا لا نتحوّل إلى «حزام أسود للتغيير» بين ليلة وضحاها. ولهذا السبب أقوم بتطبيق **نظرية الخطوات الصغيرة** لكي أعمل على تقدّم تلامذتي عبر مراحل وخطوات متعاقبة. حينما نتحدّث عن التغيير، يتخيّل الكثير من الناس شيئاً ضخماً وجذرياً، لكن تغيرات الحياة الحاسمة تبدأ بتحوّلات صغيرة، غير ضارّة ظاهرياً... قد تبدو لكِ نصائحي للحظات وكأنّها حقائق حتمية تكاد تكون بديهية... لا تنغرّي بذلك: ليس الأمر هو النجاح في أن يقوم المرء لمرّة واحدة بالأشياء المعقّدة، وإنّما هو التوصّل

إلى فعل ذلك كلّ يوم. كان أرسطو يقول: «**نحن ما نكرّر فعله دون توقّف**». هذا صحيح تماماً! إنّ تحوّل المرء إلى شخصٍ أفضل وأكثر سعادة ومتوازنٍ يتطلّب عملاً وجهوداً منتظمة. سوف ترين بأنّ الصعوبة لا تكمن في معرفة ما ينبغي فعله لكي تصبحين أحسن حالاً، وإنّما في الالتزام على نحوٍ صارم وفي الانتقال في النهاية من النظرية إلى الممارسة.

- وما الذي جعلك تعتقد بأنني قادرة على ذلك؟

- ليس أنا مَن عليه أن يعتقد، وإنّما أنتِ عليكِ أن تؤمني بذلك! ولكن بدلاً من أن تسألي نفسكِ إن كنتِ قادرة على ذلك، اسألي نفسكِ إن كنتِ ترغبين في ذلك. هل لديكِ الرغبة في ذلك، يا كاميل؟

- آه، نعم... أعتقد، نعم.

ابتسمَ لي بلطفٍ وحلم، ثمّ دعاني لمشاهدة الوثائق المعلّقة على الجدار، بالقرب من مكتبه. نهضتُ واقتربت منها لأتفحّصها.

كانت عبارة عن صور لأشخاص سعداء ومبتهجين تمّ تصويرهم على ما يمكننا أنّ نخمّن في عملهم الخاصّ المزدهر وبطاقات بريدية تحمل عبارات الشكر والثناء مرسَلَة من أصقاعٍ بعيدة ومترفة وشهادات تقديرٍ وعرفانٍ من كلّ نوع...

- هؤلاء الأشخاص أيضاً، حينما بدأوا، كانت الشكوك تنتابهم. مثلكِ تماماً. هذا أمرٌ طبيعي في البداية. ما ينبغي توفّره هو وجود دافعٍ وحافز قويّين للانطلاق! هل تشعرين بأنّ لديك الحافز على التغيير، يا كاميل؟

حاولتُ أن أجسّ نبض سريرتي وأن أسبر أغوار أعماقي.

- أوه، نعم، نعم، أجل! على الرغم من أنّ هذا يُخيفني بعض الشيء، إلّا أنني أرغب حقّاً في أن تتحرّك الأمور! كيف... هنا، الأمر غامضٌ جدّاً.

- أمرٌ عادي. لكي أساعدكِ على أن تَري الأمر أكثر وضوحاً، هل تريدين القيام بتمرين بسيط وسهل والذي لا يكلّف شيئاً ولن يستغرق سوى لحظات؟

- نعم، لم لا...

- ممتاز. أقترح عليكِ إذاً أن تكتبي على ورقة كلّ ما تودّين تغييره في حياتكِ. أقول كلّ شيء، من الأشياء الأكثر تفاهة إلى الأشياء الأكثر جوهرية. لا تكبتي في داخلكِ أيّ شيء، اتّفقنا؟ هل هذا يناسبكِ؟

- نعم، تماماً.

أجلسني على طاولة مكتبٍ صغيرة في زاوية من الغرفة حيث كانت أوراقٌ وأقلامٌ من كلّ نوع تنتظر طالبي حياة أفضل.

قال مع ابتسامة تشجيعٍ:

- سوف أدعكِ لوحدكِ. سوف أعود بعد قليل.

وجدتُ أن التمرين بسيطٌ للغاية وبدأتُ بكتابة كلّ ما خطر على بالي، مغربِلَة شريط حياتي. كنتُ سعيدة برؤية الأفكار وهي تندفع سريعاً، واكتشفتُ بعد لحظات إلى أيّ درجة كانت قائمة رغباتي تطول. كنتُ أُدرك الآن عدد المنغّصات التي كنتُ قد راكمتها وقد صدمني ذلك.

حينما عاد كلود دوبونتيل، كان لطيفاً وحرص على ألّا يُبدي اندهاشه أمام طول قائمتي. قال بكلّ بساطة:

- هذا ممتاز.

انتابني ذاك الشعور بالانقباض الخفيف الذي يشعر به تلاميذ المدرسة حينما يتلقّون مكافأة من معلّمهم.

كلامٌ لا طائل منه! ليس هناك حقّاً ما يدعو للسعادة أمام هكذا قائمة طويلة من الإحباطات والانكسارات!

لا بدّ أنّه قرأ في أفكاري، فاستطرد، مطمئناً:

- كوني فخورة بنفسكِ. من الصعب جدّاً أن يمتلك المرء الشجاعة في أن يُفرغ على الورق كلّ ما لا يسير سيراً حسناً في حياته! يمكنكِ أن تهنّئي نفسكِ على ذلك.

- أعاني شيئاً من الصعوبة في أن أكون فخورة بنفسي، بشكلٍ عام...

- هذا أمرٌ يمكنه أن يتغيّر بسرعة.

- هذا صعبٌ على التصديق، نظراً...

- ومع ذلك هذا أوّل شيء أطلبه منكِ، يا كاميل: أن تصدّقي ذلك. هل أنتِ مستعدّة لأن تفعلي هذا؟

- أوه... نعم... أعتقد... الحقيقة، أريد أن أقول، أنا متأكّدة من ذلك!

- هذا هو الوقت المناسب! «**التغيير بابٌ لا يُفتَح إلّا من الداخل**»، كما قال توم بيترز. الأمر الذي يعني، يا كاميل، بأنّه ليس

هناك سواكِ من يستطيع أن يقرّر التغيير. يمكنني أن أساعدكِ في ذلك. ولكنني أحتاج إلى التزامك الكامل.

سألته وقد استبدّ بي قلقٌ غامض:

- ما الذي تقصده بعبارة «الالتزام الكامل»؟

- بكل بساطة أن تستعدّي بالكامل للعبة ما سوف أطلبه منكِ للقيام به. اطمئني: لن يكون هناك أيّ شيء خطير، أو خارج قدرتكِ. سوف نعمل سويّاً في إطارٍ أخلاقي، يحترم ويراعي إيقاعكِ في التطوّر والتقدّم. الهدف الوحيد هو أن نخلق لديكِ استجابات ذهنية ونفسية إيجابية لكي ترافق التغيير في حياتكِ. . .

- وماذا لو أنّ المنهج لم يعجبني أبداً؟

- ليس هناك ما يلزمكِ على اتّباعه. إذا أردتِ أن تتوقّفي، يمكنكِ أن تتوقّفي. ولكن إذا قرَّرتِ المتابعة، سوف أُطالبكِ بأن تنخرطي في الأمر بنسبة 400%. بهذه الطريقة، سوف نحصل على أفضل النتائج.

- كم من الوقت تستغرق مدّة الخضوع لهذا العلاج، بشكلٍ عام؟

- الوقت الذي يحتاجه الشخص لكي يعيد رسم مشروع حياته بما يكفل له السعادة. . .

- اممم. أرى أنّ. . . لدي سؤال آخر: لم تحدّثني عن الكلفة ولا أدري إن كنتُ أتوفّر على المال الكافي لهكذا متابعة. . .

- لدى الروتينولوجيا طريقة عمل فريدة من نوعها وخاصّة جدّاً

في هذا المجال، ولكنّها أثبتت جدارتها وصحّة منهجها: لن تدفعي سوى ما تقدّرين بأنّكِ مَدينة لي به، وفقط حينما تنجحين في العلاج. إذا ما فشل منهجي ولم تكوني راضية، لن تدفعي شيئاً.

- ماذا؟ هذا أمرٌ جنونيّ تماماً! وماذا تفعل لكي تعيش؟ وكيف تكون واثقاً من أنّ الناس سوف يمتلكون مصداقية ونزاهة أن يدفعوا لك أجورك ذات يوم أو آخر؟

- هذه هي نظرتكِ للعالم إلى هذه اللحظة، يا كاميل. ومع ذلك يمكنني أن أؤكّد لكِ بأنّه من خلال الاعتماد على الثقة وعلى قيم أخرى مثل تقاسم المعارف والدعم غير المشروط، أظهرَ الأشخاص الذين ساعدتُهم بأنّهم أكثر من كرماء معي، حينما يبلُغون هدفهم... أنا أؤمن بطاقة النجاح لدى كلّ شخص لكي يحترم شخصيته وقيمه الراسخة. يكفي أن نُظهر مشروع الحياة تماشياً مع جوهرنا الحقيقي. هذا يتطلّب التزاماً حقيقياً بالمنهج وبذل الكثير من الجهود. ولكن يا لها من مكافأة!

- هل سبق وأن صادفتَ حالات من الفشل؟

- لا أبداً.

- ...

- حسناً. سوف نتوقّف هنا ونكتفي لهذا اليوم. سوف أدعكِ تفكّرين بهدوء في كلّ هذا الأمر. يمكنكِ أيضاً الالتزام بالمرحلة الأولى لكي تري نتائجها... إذا كانت النتيجة مُقنِعَة بالنسبة إليكِ، تواصلين المشوار، وبخلاف ذلك، تتوقّفين!

- سوف أفكّر في الأمر، شكراً كلود.

رافقني إلى الباب وصافحني مصافحة حازمة وواثقة، مصافحة رجلٍ يعرف ما يريده في الحياة.

حسدته على ذلك.

- سوف أعود إليك بسرعة لكي أقول لك... إلى اللقاء يا كلود.

- على العكس، خذي وقتكِ. إلى اللقاء يا كاميل.

6

وجدتُ نفسي في الشارع مثل غريبة عن نفسي: كان الحديث الذي دار بيني وبين كلود قد هزّني وغيّرني. كانت يداي ترتعشان قليلاً ولم أكُن أعلم إن كان ذلك بسبب الخوف أم بسبب الهيجان. بينما كنتُ أتوجّه نحو المترو لكي أعود إلى بيتي، كانت الأفكار تتدافع بسرعة جنونية في ذهني. مع كلّ خطوة، كنتُ أتذكّر أقوال كلود، وكان عزمي يتعاظم: «لكلّ إنسان واجب حيال الحياة، ألا تعتقد ذلك؟ أن يتعلّم كيف يعرف ذاته، أن يُدرك بأنّ الوقت محسوب، اتّخاذ الخيارات التي تفرض الالتزام والتي لها معنى. وخاصّة، ألّا يهدر مواهبه... كاميل، من الملحّ دائماً أن يحقّق المرء ذاته»!

خلال السهرة، استعدتُ في ذهني ما كانت عليه حياتي في هذا اليوم: كانت بمثابة مخبأ، مخبأ عملي، مخبأ حكايات عشقي... أوراق توت... لقد آنَ الأوان لكي أكفّ عن تغطية وجهي وأن أجرؤ على أن أستعيد زمام الأمور بيدي. كان جوناس يغني: «**غيّروا كلّ شيء، غيّروا كلّ شيء، في حياة تستحق الضرب. غيّروا كلّ**

شيء، غيّروا كلّ شيء، غيّروا كلّ شيء». وكان عليّ أنّ أغنّي بدوري أغنيتي.

كانت حياتي كأمّ متوتّرة. كان التوتر بيني وبين ابني قد بلغَ منذ فترة أقصاه. كان كلّ شيء يُلقي بثقله على كاهلي. بين الحياة المدرسية وأنشطة أوقات الفراغ والمواعيد الطبية، كنتُ أشعر بأنّه لم يعُد يتعلّق بي ولم يعُد لديه دقيقة واحدة من الوقت ليخصّصها لي. ما كنتُ أضع قدمي في البيت، حتى يتم تلقّفي. ولعدم قدرتي على الاهتمام بنفسي قليلاً، كانت عتبة تساهلي وتسامحي قد انخفضت كثيراً. كنتُ أتوتّر وأغضب لأدنى سبب. خاصّة بشأن الواجبات المدرسية التي كانت قد تضاعفت، هذه السنة، لثلاثة أضعاف تحت ضغط معلّم متحمّس للغاية. كان أدريان وقد نال منه التعب بسبب يومه المدرسي يعيش هذا التنامي في العمل كما لو أنّه عقابٌ له. لم تكن الوظائف المدرسية تنتهي وكنتُ أشعر بأنّني أجرّه كما لو أنّني أسحب رسن حمارٍ ميّت. كنتُ أصرخ به، فينفجر باكياً أو في نوبات عصبية...

بعد أن ننتهي من الواجبات المدرسية، وقد أعياني التعب، كنتُ أطلق له العنان فيهرع إلى الشاشات للتسلية. كنتُ أُدرك بأنّ هذا خيار السهولة، ولكنني كنتُ بحاجة إلى القليل من الهدوء والسلام، كنتُ بحاجة إلى أن أتحرّر من الضغط النفسي لبضع دقائق. ولكي أهدّئ نفسي، كنتُ أقول لنفسي: هذا موقفٌ إنساني، أليس كذلك؟

غالباً ما كان يريد أن آتي لكي أرى العالم الخيالي الذي بناه

على لعبة «مينكرافت» التي كانت لعبته المفضّلة آنذاك، أو لكي أشاهد مقطع الفيديو المفضّل لديه على اليوتيوب.

- ليس لدي الكثير من الوقت يا عزيزي، يجب أن أعدّ العشاء...

هكذا كان الحال. خلال بضعة أشهر، لم أمتلك طاقة الاهتمام بعالمه، وأنا أحفر، من دون أن أدرك حقيقة، هوّة بيننا... فكان يغادر محبَطاً وحزيناً للغاية.

كان يعاتبني أحياناً، قائلاً:

- أنتِ لا تفعلين معي أيّ شيء أبداً!

وكنتُ أخوض في سوق المبرّرات والأعذار.

- أدريان، حاول أن تفهمني قليلاً. لقد كبرت، الآن. الأمور لا تسير من تلقائها! ثمّ أنّ كلّ الألعاب التي...

- نعم، ولكن ليس لديّ أيّ شخص ألعب معه... لماذا لا تنجبين لي أخاً صغيراً؟

وها هو الشعور بالذنب مرّة أخرى... لماذا نكون مجبرات، كنساء أوروبيات، على أن ننجب فقط 2,01 طفلاً؟ ماذا في حال أردتُ طفلاً واحداً فقط؟

الضغط الاجتماعي... هذا الضغط أيضاً كان يثير أعصابي! على مدار السنة، كانت تطرق مسامعي عبارات تقليدية وشائعة. «**هذا محزن، أن يكون لكِ طفلٌ وحيد! لا بدّ أنّه يتضايق...**».

شعر سيباستيان بالإحباط حينما اعترفتُ له بأنني لا أريد أطفالاً آخرين. . . أيكون هذا الأمر قد ساهم أيضاً في توسيع الهوّة بيننا؟ هذا الأمر والروتين. الحياة الرتيبة واليوميات المملة. على قدر ما كان متاحاً لنا ألّا نظهر، لم نعد نظهر أبداً. يجتاحنا الإهمال، بل ويصبح صارخاً أمام أعيننا ولكننا لا نعود ندركه أو نلاحظه.

لقد وصلتُ إلى هذه الحالة في أفكاري، حينما ألقيتُ نظرة على زوجي، وهو مستلقٍ على أريكة، وهو يشاهد التلفاز بعينٍ ويلعب بهاتفه الذكي بالأخرى، غير مبالٍ بحضوري ومن دون أن يشعر خاصّة بما يعتمل في داخلي من انفعال وتوتّر. كان ذلك بمثابة العامل الباعث على الانطلاق، فها أنا أريد الخروج من هذه السعادة البليدة المسطّرة كنوتة موسيقية، وأكفّ عن الاكتفاء بحياة بسيطة ولطيفة بالغتُ في المجاملة والإرضاء فيها بحيثُ لم يعُد لها أيّ معنى. قررتُ أن أمتلك الجرأة على زعزعة ما هو راسخٌ وما هو متوقّع وما هو متّفقٌ عليه! وأن أقايض ما هو باعثٌ على الطمأنينة بما هو باعثٌ على الحماسة! باختصار، أن أضغط على زرّ «إعادة تشغيل» وأن أنطلق على أسسٍ جديدة.

كتبتُ رسالة هاتفية قصيرة إلى كلود دوبونتيل وضغطتُ في الحال على زرّ «إرسال» مثل شخصٍ يسحب السلّم من تحته لكي يتأكّد من أنّه لن يعود باستطاعته الرجوع إلى الوراء. كان المزيد من التفكير يجازف بخطر التراجع.

لقد قرّرتُ أن أقوم بمحاولة وأن أرى ما قد يمنحه منهجكَ. لن أخسر شيئاً، أليس كذلك؟

بعد مضي ما يقارب نصف ساعة، جفلتُ لسماع رنين هاتفي المحمول.

مرحى لكِ على هذه الخطوة الأولى، يا كاميل. إنّها الخطوة الأكثر كلفةً ولكنّكِ سوف لن تندمين، أنا واثقٌ من ذلك. ترقّبي بريدك. سوف تتلقين من خلاله إرشاداتي وتعليماتي الأولى.

إلى اللقاء القريب، كلود.

كنتُ سعيدة ومنفعلة وقلقة في آنٍ واحد.

أمضيتُ ليلة مضطربة وأنا أحلم بأنني أنحدر على حلبة للتزلّج على الجليد بوتيرة محمومة ومنتشية فرحاً إلى درجة أنني أدركتُ بأنّه على الرغم من كلّ محاولاتي، لم أستطع التوقّف... استيقظتُ وأنا أتصبّب عرقاً وأرتجف خوفاً.

بدا لي ذلك النهار طويلاً لا ينتهي، لشدّة ما كنتُ مستعجلة للعودة إلى بيتي لكي أفتح صندوق رسائلي. ولكنني أُصبتُ بالإحباط حينما فتحته. كان خالياً من الرسائل.

أنتِ لجوجة كثيراً يا كاميل المسكينة! أنتِ لستِ أولويته.

في اليوم التالي، كان الصندوق فارغاً أيضاً. وكانت خيبة أمل جديدة.

باه، لم يمضِ حتى ثمان وأربعون ساعة...

في اليوم الثالث... الصندوق فارغ!

كظمتُ غيظي. تحوّل انفعالي وحماستي إلى إحباط. متى سيبدأ

العلاج؟ بعد ثمانية أيامٍ من الانتظار المحموم، لم أعُد أحتمل الانتظار فانهرتُ وهاتفتُ كلود. ردّت عليّ مساعِدَته بصوتها الساحر، المبرمج على تهدئة كلّ حالات الهياج العصبي.

- أنا آسفة. السيّد دوبونتيل لديه مواعيد طيلة هذا النهار. هل يمكنني أن أنقل إليه رسالة؟

- آه، نعم، أشكرك. أودّ أن أعرف متى سيبدأ برنامجي.

- ماذا قال لكِ، في آخرِ مرّة قابلتِه؟

- أن أنتظر تعليماته التي من المفتَرض أن تصلني عبر البريد.

- إذا كان قد قال هذا، إذاً، ما عليكِ سوى أن تنتظري. إلى اللقاء. . . أتمنى لكِ نهاراً ممتعاً.

هذه المرّة، أثار صوتها الرقيق سخطي. أغلقتُ سمّاعة الهاتف منزعجة وضربتُ الأرض برجليّ وأنا على استعدادٍ لكي أمزّق أوّل مجلّة تقع تحت يديّ لكي أحوّلها إلى كرات من ورق.

بعد ذلك بثلاثة أيام، تلقّيتُ -أخيراً!- البريد الذي انتظرته طويلاً. انتظرتُ لأحد عشر يوماً. جسستُ المغلّف، المحشّو على نحوٍ خفيف، وحاولتُ بعصبية أن أكتشف ما بداخله.

في داخل المغلّف، وجدتُ سلسالاً تعرّفتُ عليه في الحال بكونه طوقاً من ماركة شارمس. كانت تتدلّى منه قلادة صغيرة رائعة على شكل زهرة لوتس بيضاء جميلة.

فتحتُ بسرعة الكلمة المقتضبة التي كان كلود قد كتبها بخطّ يده على ورقة مطوية في أربع ثنيات.

صباح الخير يا كاميل،

أنا سعيد بقراركِ في الانطلاق من جديد بروح الغلبة في حياتك! أنا أثق بكِ وأتمنى لكِ منذ الآن التوفيق في بلوغ أهدافك. وكعلامة على الترحيب والتشجيع، أقدّم لكِ هذه القلادة من ماركة شارمس على شكل زهرة لوتس بيضاء. وفي كلّ مرة تتجاوزين فيها مرحلة حاسمة، أي «درجة في

التغيير»، سوف تتلقين منّي قلادة لوتس جديدة من ماركة شارمس بلونٍ جديد. وكما هو الحال في فنون الدفاع عن النفس، سيكون رمز اللون متناسباً مع ارتقاء المستوى: اللون الأبيض للمبتدئ، ثمّ اللون الأصفر والأخضر والأزرق والبنفسجي... حتى تبلغين مستوى زهرة اللوتس سوداء اللون التي ستكون علامة على بلوغكِ المستوى الأقصى من التغيير. وسيكون ذلك بمثابة المؤشّر على أنكِ قد بلغتِ كلّ أهدافك...

قلبتُ القلادة بين أصابعي، وقد أغواني المبدأ، ثمّ تابعتُ قراءة رسالتي:

في هذه الأيام الأخيرة، من دون أن تعرفي ذلك، بدأت الانطلاقة وتعلّمتِ الدرس الأوّل: ألّا تبقي في حالة انتظار أبداً وسلبية. لقد أمضيتِ وقتكِ في ترقّب تعليماتي، لكي أخبركِ بما ينبغي عليكِ القيام به. والحال أنّكِ كنتِ تستطيعين أن تبدئي بالتصرّف بنفسكِ. تذكّري جيّداً، يا كاميل: أنتِ لوحدكِ وبمفردك يمكنكِ أن تحرّكي حياتك الخاصّة. يجب أن تبدأ الحركة منكِ. سوف أكون دليلكِ ولكنني سوف لن أقوم بأيّ شيء نيابة عنكِ. اكتبي في دفتر ملاحظات هذه الجملة التي يجب أن تشاهديها كلّ يوم:

«أنا لوحدي المسؤولة عن حياتي وعن سعادتي».

الآن ها هي مهمّتكِ الأولى: عملية «البياض العظيم». سوف تباشرين بعملية إعادة ترتيب داخلية/خارجية كاملة. سوف

أوضح الأمر: أقصد بإعادة ترتيب داخلية أن تشخّصي في محيطكِ كلّ ما يبدو لكِ سامّاً وضارّاً ومسبّباً للتصلّب في علاقاتكِ وفي تنظيم حياتكِ. وأنا أسمّي هذا بالبيئة الشخصية! وسوف تقومين بالتوازي مع ذلك بعملية إعادة ترتيب خارجية في منزلكِ: سوف ترمين على الأقلّ عشرة أشياء غير مفيدة وسوف تقومين بعملية ترتيب وفرز وتحسين داخلك بكلّ السبل الممكنة. اجلبي لي الصور في المرة القادمة. لديكِ مهلة خمسة عشر يوماً. في أثناء هذه الفترة، يمكنكِ بكلّ تأكيد أن تخبريني بالمصاعب التي تُصادفكِ سواء عبر البريد الإلكتروني أو عبر الرسائل الهاتفية القصيرة. سوف أحرص دائماً على أن أجيب عن تساؤلاتكِ. أتمنى لكِ التوفيق وإلى اللقاء القريب!

سقطت الرسالة من بين يديّ. يا له من برنامج! لم تكن فكرة أن أتحوّل إلى «السيّدة النظيفة» تستهويني. ونظراً إلى حالة البيت، كنتُ قد تأخّرت عليه كثيراً لكي أعيد ترتيبه... ناهيكم عن ضيق الوقت. سوف لن يكون لديّ أبداً متّسعٌ من الوقت! كنتُ أعود دائماً في وقتٍ متأخّر جدّاً من العمل لكي أعوّض عن ساعات عملي الجزئية؛ أمّا بالنسبة إلى يوم الأربعاء، اليوم الذي من المفترض أن أكون في عطلة خلاله، فكان عبارة عن سباق ماراتون حقيقي للأنشطة المدرسية الإضافية والطبية لابني أدريان! كان كلود قد نسي تفصيلاً صغيراً: لم أكن ربّة منزل! لم تكن لدي أيام كاملة من الفراغ!

أعربتُ له عن قلقي في الحال عبر رسالة هاتفية قصيرة:

صباح الخير. مهمة «البياض العظيم» صعبة للغاية. سوف لن يكون لدي أبداً الوقت للقيام بها! ما العمل؟ تحياتي الصادقة، كاميل.

انتظرتُ ردّه. وصلني الردّ في رسالة تلقيتُها بالبريد الإلكتروني في وقتٍ متأخر من ذلك النهار:

عزيزتي كاميل،

الوقت، في حدّ ذاته، ليس مشكلة. وحده الذهن قد يكون مشكلة. إذا أقنعتِ نفسكِ بأنّ الوقت مشكلة، فسوف يكون كذلك. وإذا ما كنتِ، على العكس من ذلك، مقتنعة بأنّكِ سوف تنجحين في التحرّر منه، فهناك فرص كبيرة لكي تنجحي في هذا الأمر. حاولي... سوف ترين أنّ دماغكِ يصدّق ما تقولين له. ولكن لا تقلقي، سوف نتناقش باستفاضة حول موضوع الذهنية والتفكير الإيجابي في وقت قريب... أمّا الآن، فحاولي أن تجدي طريقة لكي تُلزمي نفسكِ بمهمّتكِ لربع ساعة أو نصف ساعة، في المساء، في عطلة نهاية الأسبوع. وتذكّري أنّ: الطاقة تستتبع الطاقة. في الأيام الأولى، سوف تبدو لكِ هذه الجهود مضنية للغاية، ثم مع مرور الأيام، سوف تصبح أقلّ صعوبة بالتدريج. كلما بذلتِ المزيد من الجهد، سوف تزداد رغبتكِ في بذل المزيد! أتمنى لكِ التوفيق، كلود.

هل كان يريد أن أثبت إمكاناتي من خلال تحوّلي إلى الملاكم

«روكي» في استخدام منافض الريش في تنظيف البيت؟ حسناً. سوف أُظهر له كفاءتي وقدراتي!

في المساء ذاته، حالما نام أدريان، انخرطتُ في معركة لا هوادة فيها ضدّ الغبار والفوضى التي كانت تعمّ البيت. لدى العودة من المكتب، كنتُ قد اشتريتُ عدداً كبيراً من أكياس القمامة من سعة مائة لتر ومواد تنظيفٍ من شتّى الأصناف. كان عرق جبيني يسيل مدراراً وأنا أعمل بطاقة هائلة، يمكنكم أن تصدّقوني!

تابع سيباستيان حملة التنظيف تلك بعينين دائريتين كانتا تلتمعان ببريقٍ ساحرٍ كنتُ أقرأ فيهما نوعاً من الشكّ. كان الأمر بالنسبة إليّ سيّان! سوف لن يوقفني أيّ شيء في اندفاعي وحماستي في إعصار تنظيف المنزل. أقصد، لا شيء سيوقفني إلى أن أفتح خزانة الممرّ... كانت تنتظرني هناك كومة من الأوراق التي تضمّ كراتين مهشّمة، بل ومبقورة أحياناً وسقط متاعٍ من الأشياء التافهة التي لا فائدة منها كان الأحرى بها أن تكون في أسواق البراغيث الخاصّة بالبضائع التالفة والمهترئة، بدءاً من الدمية المهجورة وحتى فانوس الحديقة في حين لم تكن لدينا حديقة وأكداسٌ من الثياب المهملة وأشياء صغيرة جدّاً وأخرى ضخمة جدّاً، مستعملة كثيراً وبالية، بينها بلوزات مثقوبة وأخرى أتى عليها العثّ ومتحوّلة إلى كببٍ من القماش ومضارب تنس الريشة لم تُستخدَم أبداً وصناديق ذكريات لحفلة منسية ورسائل لم تُفتَح ورسائل مفتوحة من أشخاصٍ نسينا

وجوههم ورسائل من أشخاصٍ نحبّهم ولكننا نسينا أن نخبرهم بذلك وعلبة مناديل من ماركة SNIF عُثِر عليها في متجرٍ للأدوات في حقبة بعيدة من عصرها الذهبي وصورة العشيق الأوّل حيث تتساءل الواحدة كيف وقعتُ في غرامه ودفتر مدرسيّ من الصفّ الرابع وكيس صغير مليء بحبّات ملبّس لحفلة الزواج وقد التصقت كلّها ببعضها وفسدت ومع ذلك نحتفظ بها، لأنّها مع ذلك. . .

أخرجتُ كلّ شيء من الخزانة، وأعترف لكم بأنني، أمام تلك الكومة الكبيرة من الغبار، كدتُ أن أستسلم وأتراجع. ولكن بمواصلة عملية العزل والفرز ورمي الأشياء البالية، وكان ذلك جنونياً، استعدتُ المساحة الحيوية في عقلي وروحي! هذا «العلاج بالفراغ» جعلني في أحسن حال.

.

مساء بعد آخر، كنتُ أحرز بالطريقة نفسها النصر على الفوضى وأكتسب مساحات جديدة على حسابها. كنتُ أطارد وألاحق المفاجآت السيئة التي تنتظرني خلف الأثاث المنزلي والزوايا المنسية والأشياء التي لا نعود نجرؤ على رميها لشدّة ما اعتدنا على أن نراها. . . وداعاً أيّها الغبار المتمرّد والشعر المتساقط في المغسلة والطبقات المتكلّسة المزعجة! عملتُ بلا هوادة وبلا تراجع، فحصلتُ في النهاية على مكافأة جميلة. في نهاية الأسبوع، كان المنزل يبدو أشبه بشقّة أنيقة شاهدة على ما بذلته من نشاط. أبهجني ذلك كثيراً.

علّق سيباستيان بسخرية مصطنعة لاذعة تشوبها مسحة من الإعجاب:

– حسناً، لم يعُد بوسعنا إيقافكِ.

– هذا أمرٌ يُشعِرنا بالارتياح، أليس كذلك؟

– نعم، نعم، هذا يُشعرنا بالارتياح. هذا فقط... مفاجئ بعض الشيء أن يدبّ فيكِ هذا النشاط فجأةً!

ماذا؟ هل كان ينبغي أن أرسل إليه إخطاراً بالتحوّل مع إشعار بالاستلام؟ هل كان هناك أيضاً تباطؤ في الإجراءات في فنّ السعادة الزوجية؟ كان فتوره حيال التغيير يغيظني! لا بدّ أنني قد أردتُ أن يبدي حماسة وأن يشارك... لماذا كان يعطيني على الدوام الانطباع بأنّه مشاهدٌ لحياتنا الزوجية؟ رغبتُ في أن أهزّه وأن أخبره بأنّه من الضروري أن تتغيّر الأمور وأنّ هذا الجمود يخنقني ويضعف مشاعري ويفتّتها والذي كان بالتأكيد ينال منه هو أيضاً...

في عطلة نهاية الأسبوع التالي، أقنعتُ في نهاية المطاف زوجي وابني بأن نمنح لحياتنا الداخلية جرعة من التحديث.

إدارة مؤسسة ديكوراما العائلية. كنتُ أستمتع ببلوغ هذه المرحلة النهائية، الديكور، حبّة كرز على قالب الحلوى الخاصّ بعملية «البياض العظيم» خاصّتي. ولكنني سرعان ما أدركتُ أنّ هذه سوف لن تكون حفلة المتعة المتوقّعة. كانت هناك اختلافات مطلقة في الدوافع بيننا. ففي حين كنتُ أحلم بالتباطؤ وإضاعة الوقت أمام كلّ رفّ من رفوف البضائع لكي أثير الأفكار الجيّدة، كان سيباستيان يُسرع الخطى في المتجر لكي ينتهي من عملية التسوّق بأسرع وقت ممكن. لو كنتُ أصغي إليه، لناسبته أوّل علبة طلاء يقع عليها.

ولذلك كنتُ أجرّه وهو يتنهّد متأفّفاً ويضرب رجليه بالأرض وقد عيل صبره بين الرفوف بينما كنتُ أحاول بطريقة أو بأخرى أن ألقي نظرة على البضائع المعروضة، ومعطفي يتدلّى على ذراعي الأيمن وأدريان يتدلّى على الأيسر. لم يكن يجد ما هو أكثر ابتهاجاً من لمس كلّ شيء. وأنا أتصبّب عرقاً من الحرارة والتوتّر، لمحتُ رفّ الدهانات. كانت تلك اللحظة المواتية وإلّا لن يعود بإمكاني أبداً أن أعيد تحفيز القوات! كنتُ آمل أن تُبهِج عُلب الطلاء بألوانها المثيرة خيالهما وأن يُبديا بعض الحماسة ويختارا لون غرفتهما.

بالنسبة إلى أدريان، سار الأمر بسرعة البرق: لقد اختار لوناً أخضر «حشيشياً»، شبيهاً بلون عشب الملاعب والذي يتناسب تماماً مع شغفه بكرة القدم. بدا سيباستيان أكثر تردّداً بكثير ولكن في نهاية مقاومته، انتهى به الأمر إلى أن يختار «البني الكاشف» ولون «الكريما». كنتُ سعيدة باللونين، لأنّهما كانا اللونين السابقين نفسهما.

أرهقت مرحلة دفع الحساب أعصابي كثيراً إلى درجة أنني تساءلتُ في نفسي للحظة إن كنتُ سوف لن أغادر المكان وأترك كلّ شيء وأخرج خالية الوفاض. كان شخصٌ قد عطّل سير الدور بسبب براغٍ اشتراها بالمفرّق ولم يعثر أحد على سعرها. تصورّتُ بنوعٍ من اللذّة ذاك الرجل وهو ينهمك في تناول براغيه الصغيرة واحداً تلو الآخر. ولكن مع ذلك بقي الأكثر بشاعة الخيال الميكيافيلي لقسم التسويق الذي كان يضع تلك المغريات الشيطانية الطازجة تحت أنظار الأطفال الذين يتلهّفون إليها بنفاد صبر. سكاكر، بطاريات،

مصابيح. . . بالطبع، أراد أدريان شيئاً ليس لشيءٍ سوى لمتعة أخذِ شيء ما، وقدّم لي دليلاً ساطعاً على جدوى شراء شيءٍ كهذا. كنتُ منقسمة بين غضبٍ متصاعد ونوعٍ من الافتخار أمام قدرته على الإقناع.

وحفاظاً على السلم الأسري، استسلمتُ لطلبه علبة من تيك-تاك بنكهة التفاح.

قال وهو يقوم بالحركة المناسبة:

- ييس!

أخيراً، حان دورنا. الأكياس المليئة، الخروج، الهواء المنعش، كراج السيارات، ضجيج صندوق السيارة، وأدريان الذي أراد أن نرفع الصوت وغنّى بصوتٍ عالٍ كما هو دارج: I am The Voice. . . ساد صمتنا وسط ضجيجه. . .

مضى ما تبقّى من عطلة نهاية الأسبوع بين أغطية الأسرّة وبكرات الورق وكيلومتر من ورق الحمّام، وقمصان قديمة ملطّخة بالدهان وحفلات البيتزا والتخييم وسط الصالون. ومن ثمّ حان وقت المكافأة: توهّج بيتنا كما لو كان جديداً، وحتى نحن، وعلى الرغم من أنّ أنوفنا تشبّعت برائحة الطلاء الطازج وآلمتنا أطرافنا بسبب مضاعفة طبقات الدهان، ولكننا كنّا سعداء. كناّ بكلّ بساطة سعداء.

8

أرسلتُ خلال الأسبوع صورَ ما قمتُ به من ترتيب وتنظيف للبيت إلى كلود الذي رحّب بالنتيجة وأشاد بها. ثمّ أرسل إليّ رسالة بالبريد الإلكتروني يشرح لي فيها كيفية البدء بالمرحلة التالية: عملية الترتيب والتنظيف الداخلية، المرحلة التي كان عليها أن تسمح لي بأن أقوم بتشخيص كلّ ما كان يلوّث بيئتي وعلاقتي مع الآخرين ومن ثمّ التخلّص منه.

تعلمين يا كاميل أنّ الحياة أشبه بمنطاد، ولكي نرتقي فيه إلى أعلى ما يكون، يجب أن نجيد التخلّص من الحمولة الزائدة وأن نرمي من على متنه كلّ ما يعيق ارتفاعنا وارتقاءنا.

ما بعد المجاز، كان يطلب مني أن أكتب في صفحة واحدة من قياس A4 عن عنصرٍ من حياتي لم أعُد أرغب فيه.

وتعالي مع كلّ هذا يوم الجمعة في الساعة الثانية بعد الظهر، إذا كان هذا الموعد يناسبكِ، إلى حديقة أندريه-سيتروين في الدائرة الخامسة عشرة. طابت أمسيتكِ!

أيّ فكرة تجول في ذهنه؟ مهما يكن من أمر، كنتُ متأكّدة من أنّ ذلك سيُحدِث تحوّلاً . . . خلال لحظات، تساءلتُ في نفسي إلى أين سيقودني كلّ هذا. كنتُ أشعر بنفسي متعجّلة كثيراً وكنتُ أشعر أحياناً من جراء ذلك بانقباض في معدتي. ألَن أندم على حياتي الهادئة والبسيطة، دون المجازفة بالتعرّض لمخاطرَ كبيرة ولكن أيضاً من دون اضطرابات؟ كلا. قطعاً لا.

استأنفتُ قراءة رسالته الإلكترونية التي كانت تضمّ ملفاً مرفقاً وملحق حاشية:

> لقد أرفقت لكِ مخطّطاً هامّاً جدّاً لكي تستوحي منه حالتك الذهنية الجديدة. المقصود هو **الحلقة الفاضلة ضدّ الحلقة المفرغة**. ما رأيكِ بذلك؟

نقرتُ على الملف المرفق واكتشفتُ مكتوبين مقدّمين على نحوٍ جميل:

> **الحلقة المفرغة**: تفكير سلبي، هيئة جسدية خاملة، الظهر مقوّس والعضلات مرتخية، نقص الطاقة، حزن، تثبيط عزيمة، مخاوف، تسيّب، عدم القدرة على الاعتناء بالنفس، سوء تقدير للذات، «أنا لا شيء، سوف لن أنجح»، انطواء على الذات، قلّة الانفتاح على الآخرين، الإحساس بالوجود في مأزق، عدم وضوح في الرؤية، آفاقٌ غير مؤكّدة، الفشل وعدم بلوغ الأهداف.

> **الحلقة الفاضلة**: تفكير إيجابي أو «التصرّف كما لو أنّ»، هيئة جسدية حيوية (الظهر مستقيم، والذقن مرفوع

والابتسامة على الشفاه)، روح الحيوية والحماسة بادية، قدرة على الاعتناء بالنفس (حسن الطعام وممارسة التمارين الرياضية والاستمتاع بالحياة)، حسن التقدير للذات، «لدي قيمة، أستحق أن أكون سعيدة»، انفتاحٌ على الآخرين، فُرَص، شبكة، إمكانات الانطلاق من جديد، ابتكار، نظرة بنّاءة حول الأوضاع والحلول، النجاح. الوصول إلى الأهداف المحدّدة.

مُطرقة في التفكير، تأمّلت هذا الرسم البياني للأفكار الأكثر توضيحاً. بدأتُ أستوعب الفكرة العامّة وأدركتُ بأنّ الكثير من تصرّفاتي إلى هذه اللحظة تضعني في جانب الحلقة المفرغة. كانت تلك طريقة لقياس الطريق التي بقي عليّ أن أقطعها.

يوم الأربعاء، كنتُ في انتظارٍ وترقّب. كنتُ مستعجلة لكي أكتشف ما أعدّه لي كلود وعبرتُ حديقة أندريه-سيتروين بخطوات سريعة لكي أصلَ إلى مكان الموعد، عند قمّة النصب التذكاري. تصوّروا أنني كنتُ أسكن في باريس ولا أعرف هذه الجوهرة النباتية! بينما كنتُ أسير في الممرّات كنتُ ألتهم بعيني، مذهولة، الزخرفة النباتية البديعة وجمال تصاميم النوافير والمساقط المائية، ناهيكم عن العديد من الأشجار الغريبة والنباتات النادرة... أدهشت تلك النزهة حواسي وأبهجتها وكشفت لي إلى أيّ درجة كانت الطبيعة غائبة عن حياتي. فتذكّرت في الحال مقالة في غاية الأهمية للدكتور إيان ألكوك في مدرسة الطبّ في إكستر (المملكة المتّحدة) كان قد نشرها

في صحيفة **إنفيرمنتال سيانس أند تيكنولوجي** (علم البيئة والتكنولوجيا). كان الدكتور ألكوك يدرس في مقالته العلاقة التطورية للصحّة الذهنية مع ثلاثة عوامل مستقلّة: الزواج (الذي يبدأ خطّه البياني للرضا والارتياح من نقطة مرتفعة ويهبط تدريجياً بمرور السنوات) ولعبة اللوتو (التي يثور خطّها البياني في البداية ليبقى خامداً حتى النهاية) والطبيعة (التي يبدأ خطّها البياني بالتصاعد بوضوح شديد منذ البداية ولا يعود يكفّ عن الصعود أبداً). وخلاصة مقالته هي الآتي: أكثَر من الزواج واللوتو، تمنح الطبيعة راحة ذهنية يومية ومستمرة للأشخاص الذين يرتادونها. وهذا ما كان سيشجّعني على أن أذهب وأرتاح وسط الخضرة!

ترقّبتُ وصول كلود وتعرّفتُ في الحال على هيئته الفارعة الطول ومشيته الواثقة وأناقته غير المتكلّفة... إلّا أنّ ما كان يدهشني على الدوام هو اللطف البادي على وجهه وبريق عينيه الذي لا يمكن أن يظهر إلّا عند الشخص الواثق من نفسه والناضج في داخله.

كان يثير إعجابي.

تصافحنا بحرارة. سأل عن أخباري وهو يقودني عبر الحديقة.

- إلى أين نذهب؟

- إلى هناك، أترين؟

- أين هناك؟ على المرج؟

- كلا، خلف المرج تماماً.

لم أكُن أرى المكان الذي أراد أن نذهب إليه. لم أكُن ألمح أيّ شيء، عدا منطاد «جينيرالي» العملاق. أدركتُ فجأةً.

- ألن نذهب. . . ؟

أجاب وفي عينيه بريقٌ خفيف:

- أجل، أجل. سنذهب. هل جلبتِ كلّ أوراقكِ التي دوّنتِ فيها الأشياء التي لم تعودي تريدينها؟

- نعم. كلّها جاهزة.

- أحسنتِ. أرِني إياها. . .

قرأ كلّ واحدة من أوراقي بعناية وانتباه.

لم أعد أريد أن أكون لطيفة جدّاً.
لم أعد أريد أن أساير الآخرين كثيراً لكي أسعدهم.
لم أعد أريد أن أنتظر بسلبية إلى أن تحدث لي أشياء.
لم أعد أريد أن نتشاجر، أدريان وأنا، طيلة الوقت.
لم أعد أريد أن يزيد وزني لأربعة كيلوغرامات إضافية.
لم أعد أريد أن أهمل صورتي.
لم أعد أريد أن أدع حياتي تسير مع التيار.
لم أعد أريد أن أُصاب بالإحباط بسبب عملي.
لم أعد أريد أن أربط قراراتي الهامّة برأي والدتي.
لم أعد أريد أن أترك أحلامي على الرفّ.

علّق قائلاً:

- أرى أنكِ أنجزتِ عملاً جيّداً. أحسنتِ... قبل أن نرتفع في الأجواء، سنقوم ببعض الأعمال العملية. سوف أريكِ كيف يمكننا صنع طائرات ورقية...

لا شكّ أنّ هذا الرجل كان مجنوناً. لكنّه بدأ يثير إعجابي تماماً!

على الرغم من غرابة المهمّة، نفذتُ الأمر دون أن أتفوّه بكلمة واحدة.

حينما أنهيت، قال كلود:

- هذا هو! لدينا أسطولٌ جويّ حقيقي. يمكننا الصعود الآن.

كنتُ أتابعه في حجرة المنطاد غير مطمئنّة تماماً وحينما بدأ المنطاد بالارتفاع، تشبّثتُ به.

- اهدئي يا كاميل، سيسير كلّ شيء على ما يُرام...

ملذوعة في الكلام، عدلتُ من جلستي لكي أطرد هواجسي وخوفي وركّزت نظري على الأفق. كان الخوف يعتصر أحشائي، ولكنني مع ذلك كنتُ أفتح عينيّ واسعتين لكي لا أفقد شيئاً من التجربة. كنتُ أشعر بأنّ قلبي ينبض أكثر قوّة في صدري وتساءلتُ كيف سيكون ردّ فعل جسدي، إذا ما أصبتُ بالدوّار.

- حاولي أن تركّزي انتباهكِ على كلّ ما تشعرين به لكي تتمكّني من وصف انطباعاتكِ في الحال، اتّفقنا؟

لم أترك ذراع كلود خلال كلّ فترة الصعود الذي تمّ دون ارتجاجات أو اهتزازات تُذكَر. في نهاية الأمر، فوجئتُ بأنّني شعرتُ

بالدوار على نحوٍ أقلّ ممّا كنتُ أعتقد. أحسستُ بفراغٍ خفيفٍ جدّاً وبجفافٍ في الفم وارتعاشٍ في اليدين، ولكنني كنتُ متماسكة وكنتُ أُحسِن التدبير.

كانت التجربة مثيرة وكان المنظر يقطع الأنفاس. كادت الدموع تنهمر من عيني لشدّة ما كان المنظر جميلاً. فوق كلّ شيء، كنتُ أُدرك أهمية ما أقوم به. كنتُ قادرة على الارتفاع بعلوّ مائة وخمسين متراً عن الأرض وأن أتغلّب على مخاوفي!

همس لي كلود في تلك اللحظة، قائلاً:

- ألقِ مرساتكِ يا كاميل، ألقِ مرساتكِ!

وحينما رأى بأنني لم أفهم مغزاه، شرح لي مبدأ **الإرساء الإيجابي**، وهو عبارة عن تقنية تتيح للمرء، إذا ما أراد ذلك، أن يتماسك ويكتشف الحالة الجسدية والنفسانية التي يعيشها في أثناء لحظة من السعادة.

كان عليّ قبل كلّ شيء أن ألقي مرساتي المربوطة على لحظة قوّة في حياتي. ومن ثمّ أن أُقرِن كلمة أو صورة أو حركة بتلك اللحظة من الصفاء والسعادة. اليوم، وفي هذا المنطاد، اخترتُ أن أقبض بقوّة على خنصر يدي اليسرى.

فيما بعد، ومع التمرين، سأستطيع أن أفعّل مرساتي حينما أحتاج إلى ذلك، وذلك من خلال إعادة القيام بالحركة المرتبطة بالرسو وبذلك أستعيد الحالة النفسانية الإيجابية نفسها.

ومع ذلك، كنتُ أسأل كلود المزيد من الإيضاحات لكي أعيد

تفعيل الرسو، لكي أتأكّد من أنني قد فهمتُ العملية. نعم، هذا هو: لكي أشعر من جديد بهذا الإحساس من الصفاء والثقة، كان عليّ أن أذهب وأبحث عن ذكرى تلك اللحظة، ذكرى ذلك الإحساس المكثّف. حينما أستقرّ في مكانٍ هادئ ومريح، وحيدة وصافية الذهن ومرتاحة، مغمضة العينين، إنْ كان ذلك مساعداً، سوف يمكنني حينذاك أن أكوّن تصوّراً ذهنياً، من خلال إعادة التفكير في تلك الذكرى الخاصّة، ومن خلال إعادة رؤية المشهد ومن خلال انخراطي حقّاً في الأحاسيس الجسدية والنفسانية. في تلك اللحظة، يمكن للحركة المقترنة أن تتكرّر (أن أقبض بقوّة على خنصر يدي اليسرى، في هذه الحالة)، بغية تشديد صعود الأحاسيس والانفعالات الإيجابية.

أوضح كلود قائلاً:

- ينبغي ممارسة التمرين غالباً لكي تكون المرساة فعّالة.

كنتُ لا أزال شكّاكة بعض الشيء ولكنني وعدتُه بأن أبذل جهدي.

قال أيضاً:

- لقد آن الأوان لأن تَرمي مِن على متن المنطاد طائراتك الورقية الصغيرة وتقولي وداعاً لكلّ هذه الأحمال! رمزية الحركة مهمّة جدّاً...

تحت نظرته المحرّضة، ألقيت طائراتي الورقية واحدة تلوى الأخرى وأحسستُ فجأةً بالارتياح. من خلال رمي كلّ تلك الأشياء التي لم أعُد أريدها، عزّزت عزمي على التغيير. كنتُ قد شغّلتُ

رافعة عملية تحوّلٍ لم أكن أقدّر بعد كلّ نتائجها. ومع ذلك، كان هناك أمرٌ واحدٌ مؤكّد: كان قد فات الأوان على التراجع. سيكون عليّ أن أكمل المشوار! في تلك اللحظة، كان يمكنني أن أرى باستمتاع وراحة قِطَعي الورقية الصغيرة وهي تتناثر في الهواء. هيّا إلى الأمام، وداعاً يا أثقالي! ارتعشي! هذه آخر لحظات عمركِ. كنتُ أمرح وأبتهج بجنون.

حينما عدنا من جديد إلى الأرض الصلبة، اقترح عليّ كلود الذهاب لشرب فنجان من القهوة.

- والآن، يا كاميل، هل أنتِ فخورة بنفسكِ؟

- أعتقد، نعم...

- آه كلا، قولي بطريقة أفضل من هذه!

فصرختُ بيقين وثقة أكبر:

- **نعم!** أنا فخورة بنفسي.

قال وهو يمدّد في الوقت ذاته قهوته بإضافة الماء الساخن من القارورة التي جُلِبَت له:

- هذه هي الطريقة الفضلى. إنّ أفضل طريقة لتعزيز ثقتكِ بنفسكِ هو أن تتعلّمي أن تكوني أوفى صديقة لنفسكِ! يجب أن تقدّري نفسكِ وأن تكوني رحيمة ومتسامحة مع ذاتكِ، وعليكِ أن تمنحي نفسكِ في غالب الأحيان علامات العرفان... هل تعِديني بذلك؟

قلتُ مازحة:

- يمكنني دائماً أن أحاول القيام بذلك! ولكن ألن أُصاب بالغرور بعد ذلك؟

أجاب بالطريقة نفسها:

- معكِ، هناك هامش. وبهذا الخصوص، وكتمرين لبداية الأسبوع القادم، سوف تعدّين لي قائمة بكلّ مزاياكِ، بكلّ ما تجيدين فعله وبكلّ التجارب الأكثر نجاحاً في حياتكِ... هل ستفعلين؟

- لا شيء أسهل من هذا! لاحظ، قد تكون القائمة قصيرة!

- آه يا كاميل... يا كاميل... إذا ما بدأتِ من جديد، سوف أضيف رهانات جيدة، انتبهي! حسناً، اتّفقنا... في البداية، ربّما ستجدين صعوبة في العثور على مزاياكِ، ولكن كلّما تمرّن دماغك على البحث عمّا هو إيجابي فيكِ، كلّما عثر على ذلك بسهولة. أجل، أجل، الأمر حقّاً هكذا. أوه، وأريد أن أعطيكِ هذه...

نبش في جيبه لكي يُخرج منه علبة صغيرة. ضحكتُ في نفسي وأنا أفكّر بأنّه يمكن، من بعيد، الاعتقاد بأنّه سوف يطلب يدي وهو يهديني خاتماً جميلاً، الأمر الذي أثارني كثيراً. لم يكن ذلك خاتماً، وإنّما زهرة لوتس صفراء اللون جميلة. القلادة الثانية من ماركة شارمس. هذا يعني أنّه كان يعتبر أنني قد تجاوزتُ مرحلة جديدة من التغيير. شقّ عليّ أن أخفي نفحة الافتخار التي سَرَت فيّ وأشاعت الحرارة في خدّي. شكرته وقد التمع البريق في عينيّ وأدخلتُ القلادة في السلسال حيث انضمّت إلى القلادة الأولى.

تلقّى كلود مكالمة هاتفية أرغمته على المغادرة بسرعة. قبل أن

يغادرني، دسّ بين أصابعي قطعة صغيرة من الورق وانصرف دون أن يلتفت إلى الوراء. يا له من رجلٍ غريب!

«كلّ شيء يتغيّر، ليس لأجل أن لا نكون، وإنّما لكي نصبح ما لم نكنه بعد» إبكتيتوس. وحبّذا لو ترسمين لي صورة كاميل التي تريدين أن تصبحينها؟ بأقصى سرعة، كلود.

كانت كاميل التي قيد الصيرورة تعمل بلا هوادة.

كان كلود قد طلب قائمة بكلّ مزاياي وبكلّ ما أجيد فعله وبكلّ التجارب الأكثر نجاحاً في حياتي. . . فأمضيتُ أوقات فراغي، في الأيام التالية، في سبر الأغوار الدفينة، وسبرتُ تجاويف روحي في محاولةٍ لكي أستخرج منها المواد الأوليّة التي طلبها منّي كلود.

بعد أن حزمتُ نفسي بحبلٍ متين لكي أنزل إلى البئر الضيّق لذكرياتي، تقدّمتُ نحو الضوء المربك لذاكرتي.

تجارب إيجابية، مزايا شخصية. . . في البداية، كان الثقب الأسود! ثمّ، شيئاً فشيئاً، طفت على السطح واتّخذت شكلاً أمام عيني.

لكي أساعد نفسي، أبقيتُ تحت ناظري قائمة المزايا التي كان كلود قد أرسلها إليّ. تساءلتُ في نفسي عن المزايا التي يمكنني أن أنسبها إلى نفسي. . .

مضيافة، طموحة، جريئة، مستقلّة، مغامرة، هادئة، قتالية، تصالحية، واثقة، مبتكرة، وفية، دبلوماسية، مباشرة،

منظّمة، كتومة، لطيفة، حيوية، فاعلة، حنونة، قادرة على التحمّل، مليئة بالطاقة، تعمل بروح الفريق، منفتحة، مخلصة، مرنة، صريحة، كريمة، نزيهة، ذات خيال، مستقلّة، مبدعة، ذكية، تملك الحدس والبديهة، مرحة، عادلة، قيادية، تسيطر على نفسها، منهجية، متحفّزة، محافظة، عنيدة، متفائلة، مرتّبة، منتظمة، أصيلة، متفتّحة العقل، صبورة، مثابرة، مهذّبة، متعدّدة المواهب، دقيقة المواعيد، دقيقة الكلام، حذرة، مشاكسة، متحفّظة، مقاومة، مسؤولة، صارمة، ماكرة، رقيقة الإحساس، جدّية، خدومة، اجتماعية، منتبهة، عفوية، مستقرّة، استراتيجية، متماسكة، متسامحة، مجدّة في العمل، إرادية.

مضيافة، نعم. طموحة، ليس كثيراً! تصالحية، أكثر من اللازم. مبتكرة، كنتُ كذلك سابقاً... رقيقة الإحساس، نعم، لا يتغيّر المرء أبداً. جدّية ومجدّة في العمل، تحت ضغط الظروف! كريمة، حنونة... أجل.

فيما يخصّ تجاربي الحياتية الأكثر نجاحاً، عدا إنجاب ابني، بالطبع، ليس هناك ما يزيد على هذا. هذه المرّة، ربّما، حيث حصلتُ على علامة 19 من أصل 20، في الفنون البلاستيكية وحيث هنّأني أستاذي بحرارة قائلاً بأنّه عليّ أن أستمر وأنني أمتلك الموهبة... ما زلتُ أتذكّر ذلك بانفعال وتأثّر. نعم، هنا، كنتُ أشعر فعلاً بأنّه يتمّ الاعتراف بموهبتي. كان هناك أيضاً اليوم الذي نلتُ فيه شهادتي العليا في التجارة واتّصلتُ بوالدتي وأعلنتُ لها

الخبر السعيد. . . لكن هل كانت تلك حقّاً فرحتي أنا أم فرحة أمّي؟ كان عليّ أن أتحدّث عن ذلك مع كلود. . .

أمّا فيما يخصّ صورة كاميل التي أودّ أن أكون عليها، فكانت تشبه في تلك اللحظة صورة شاحبة وباهتة. كتبتُ كثيراً، كلّ الأفكار التي راودتني وشعرتُ بأنّه حتى لو كان كلّ هذا لا يزال غامضاً، فإنّ العملية كانت قد نشطت وأنّ الأمور سوف لن تتوانى عن أن تتوضّح.

بينما كنتُ أقوم بهذا العمل التعريفي العميق، كان كلود يرسل إليّ بشكلٍ شبه يومي إرشادات وتوجيهات لكي يساعدني على المضي قُدماً باتجاه الحلقة الفاضلة.

وبهذه الطريقة، ذات صباح، وبينما كنتُ قد استيقظتُ منذ عشر دقائق تقريباً، لم أتفاجأ بسماع دوي الرنين المألوف لهاتفي، معلناً لي تلقي رسالة هاتفية قصيرة.

> صباح الخير يا كاميل، اليوم، سوف تسبغين على نهارك جوّاً من المرح والخفّة. هذا أسهل بكثير من أجل مواجهة المشاحنات الصغيرة. جرّبي جلسة من التلاعب بتقاسيم وجهكِ أمام المرآة: هذا مفيد للحالة المعنوية وكذلك ضدّ التجاعيد. اسحبي لسانكِ بكلّ الاتجاهات، واصرخي قائلة: وازاااااا، قلّدي حركة حزنٍ شديد وكذلك حركة فرحٍ شديد على طريقة ممثل التقليد **مارسو**. قومي بتلاوة الأحرف الصوتية بطريقة مبالغة فيها وكاريكاتورية، امرحي واستمتعي! إلى اللقاء، كلود.

ابتسمتُ. كان تمرينه يغريني، ولكن في الوقت نفسه بدا لي ذلك غريباً بعض الشيء أن أقوم بالتهريج في الحمّام. في البداية، لم أقُم بالتمرين صراحة، ومن ثمّ، بمرور الوقت، نجحتُ في الاستسلام للتمرين إلى حدّ أنني بتُّ أبتهج لممارسته. كان ابني يراقبني من خلال فتحة الباب مذهولاً.

- ولكن ماذا تفعلين يا ماما؟

أجبته بثقة بالنفس:

- أمارس جمباز الوجنتين.

أدهَشَه الجواب للوهلة الأولى، ولكن لدى الأطفال قدرة مذهلة على التجاوب السريع جدّاً حتى مع الأفكار العجيبة.

أجابني بطريقة جدّية مثل ناقدٍ لدى موقع 50 millions de consommateurs:

- يبدو هذا ممتعاً. هل يمكنني أن أحاول أنا أيضاً؟

دعوته للانضمام إليّ في الحمام وأمام المرآة وشكّلنا معاً ثنائياً من الممثلين المتلاعبين بملامح الوجه من طراز رفيع. أبدى أدريان إبداعاً رائعاً في التمرين ومنحتُه من دون تردّد سعفة الشرف عن دوره كمهرّج. مذهولاً وفرحاً بهذا اللقب الشرفي، بات في مزاجٍ مرحٍ طيلة فترة تناولنا للفطور الذي تناولناه لمرّة واحدة معاً ونحن ندردش، الأمر الذي لم يحدث معنا منذ زمنٍ طويل.

نعم، كان كلود على حقّ. كان من المفيد على نحوٍ غريب أن يبدأ المرء نهاره بقليلٍ من الضحك والمرح!

في يومٍ آخر، دعاني إلى لعبة **آلة التصوير الخيالية**: وهي عبارة عن تمرينٍ كان قد ابتدعه لكي يساعدني على تغيير نظرتي لواقعي، من خلال تغيير **مصفاتي للإدراك الحسّي**.

- حينما تخرجين، عوض أن تركّزي على الأمور المزعجة أو الأشياء القبيحة أو المتناقضة، حاولي أن تركّزي انتباهكِ على الأشياء الجميلة والممتعة. يقع على عاتقكِ أن تلتقطي صوراً متخيّلة ممتعة في الشارع وفي وسائل النقل والمواصلات في كلّ مكان تتجولين فيه.

بهذه الطريقة، كان عليّ أن أمرّن نفسي على أن أكون مطّلعة على علم الجمال. بدت التجربة مفاجئة! بدلاً من أنّ أجول بناظريّ على المتسولين والمارة الغاضبين والأطفال الباكين، فوجئتُ بنفسي أراقب لون السماء والعصفور الجميل المنهمك في بناء عشّه وزوجين عاشقين يتعانقان وأمّاً تحتضن بحنانٍ ابنها ورجلاً هبّ لمساعدة سيّدة لكي يعينها في حمل حقيبتها على السلالم وأصغي إلى صوت الحفيف العذب لأوراق الأشجار...

أسعدتني وسحرتني هذه الطريقة الجديدة للنظر إلى الأمور والأشياء. كنتُ أثري في كلّ يومٍ إضافي مجموعتي من الصور الإيجابية وأعدّ ألبوماً من الصور التخيلية التي راحت تتيح لي أن أكوّن صورة مختلفة عن العالم...

على مرّ الأسابيع، حينما لاحظتُ أنّ أعراض داء الروتين الحادّ عليّ تنحسر ببطء ولكن على نحوٍ مؤكّد، بدأتُ أؤمن حقّاً بالمنهج. أكثر ما كان يُغريني كانت مقاربته لثنائية الأعماق/الشكل. فكرة العمل على عمق المشكلة -مَنْ أنا وماذا أريد حقّاً- بقدر العمل على الشكل - صورة الذات والعلاقة مع العالم ومع الآخرين.

ألم تلاحظي بأنّ الصورة التي يصنعها المرء بنفسه عن العالم جميلة بقدر ما تكون الصورة عن الذات سليمة؟ حول هذه النقطة الأخيرة، للأسف، لا يزال هناك الكثير ممّا ينبغي عليّ القيام به... بسبب سوء اهتمامي بالمظهر، وهي مسألة الاعتداد بالنفس، كنتُ أمارس الإسفاف. كلّ يوم، كانت رؤية شبحي في المرآة تلقي بظلالها على مزاجي. مثل قاضٍ لا يعرف الشفقة، كنتُ أبحث عن ذاتي أفتّش نفسي من كلّ الزوايا، في الأمام وفي الوراء وعلى الجوانب وكنتُ أدين تلك الدهون الزائدة باحتقاري الأبدي...

حينما كنتُ واقفة، كانت الأمور لا تزال لا بأس بها. ولكن

حينما جلست، استبدّ بي شعورٌ بالذنب. حينما كادت الخرزات الصغيرة أن تفلت تحت ضغط جسمي عليها...

آنذاك، كنتُ أحاول أحياناً أن أخدع نفسي وأقول في نفسي بأن الثياب قد انكمشت على بعضها بسبب الغسيل أو أنّ قياسها صغير عليّ... لكنّ الدليل كان حاضراً: كان النطاق يشتدّ من حول خصري... ثمّ ألقيت تلك الطائرة الورقية الصغيرة من على منطادٍ يرتفع عن الأرض بعلوّ خمسين متراً...

أقسمتُ اليمين المعظّم بأنني لن أحتفظ بهذه الكيلوغرامات الزائدة في وزني... وهذا يفرض التزاماً عليّ، افهموا ذلك!

فحدّدتُ موعداً مع كلود لكي أضع الموضوع على بساط البحث.

كنتُ أنتظر منذ خمس عشرة دقيقة حينما انفتح الباب وظهر كلود بنظرة متعجّلة.

- آه يا كاميل، اتبعيني... هل أنتِ بخير؟ ادخلي، أنا آسفٌ، سوف لن يكون لدي الكثير من الوقت لكي أكرّسه لكِ اليوم. لقد ثبّتُ لكِ موعداً بين موعدين.

- هذا لطفٌ كبير منك يا كلود. أنا أحتاج فقط إلى نصائحك لكي أحقّق هدفي في التخلّص من الوزن الزائد...

كان يصغي إليّ ساهياً وهو يواصل في الوقت ذاته على نحوٍ محموم ترتيب الملفّات المتراكمة على مكتبه. نهض لكي يرتّبها في خزانة وانسلّت ورقة من بين إحداها. نهضتُ من مكاني لكي ألتقط

الورقة المتساقطة. يا للغرابة.... كانت عبارة عن مخطّط بناء مع الكثير من الرسومات والشروحات... ناولته الورقة. أخذها من يدي بجفاء وهو يغمغم بكلمات شكر. بدا مختلفاً عمّا كان عليه عادة...

- هل أنت بخير، يا كلود؟ يبدو أنّك مشغولٌ، اليوم؟ يمكنني أنّ أمرّ في يومٍ آخر، إن كنتَ تفضّل ذلك؟

طمأنني بودّ ولطف، قائلاً:

- كلا، كلا، كلّ شيء على ما يرام، يا كاميل. لدي العديد من الملفّات التي يجب أن أدرسها وأتابعها وأنا مرهقٌ بعض الشيء، هذا كلّ ما في الأمر.

كدّس الأضابير في خزانة قدر استطاعته، وقد أدهشني عددها الضخم. هل من الممكن أن يكون لديه هذا العدد الكبير من الزبائن؟ هل هذا يعني أنّ للروتينولوجيا الكثير من الأتباع؟

عاد وجلس وداعب بعفوية لحيته الخفيفة بشعرها الأبيض والأسود، مثلما تمرّر امرأة يدها في شعرها: لكي يعيد تصفيفها.

- حسناً... إذاً، تسير الأمور على ما يرام، أنتِ جاهزة لكي تباشري برنامجاً قصيراً للتنحيف؟ ممتاز. إنّ مفتاح الوصول إلى هدفك في هذا الأمر هو أن تُحسِني وضع البرنامج في إطاره الصحيح قبل البدء بتطبيقه. هل تعرفين **منهج SMART**؟

- كلا، أنا...

- عليكِ أن تتأكّدي من أنّ هدفك **(S-Spécifique)** أيّ أنّه **محدّد** (يجب ألا يبقى فضفاضاً)، وأنّه **(M-Mesurable)** أي أنّه **قابلٌ**

للقياس (هنا، سيكون مؤشرك للنجاح، على سبيل المثال، أربعة كيلوغرامات) وأنّه **(A-Atteignable)** أي **يمكن بلوغه** (أي أن يتمّ تحديده بطريقة بحيث يمكن له أن يتحقّق، مقسّماً إلى سلسلة من الأهداف القابلة للبلوغ، يجب ألّا يكون بمثابة «النجمة التي لا يمكن بلوغها») وأنّه **(R-Réaliste)** أي **أنّه واقعي** (للحفاظ على حافزٍ قويّ، يجب أن يكون هدفك متناسقاً مع شخصيتك وكفاءاتكِ) و**(T-Temps)** يدلّ على **عامل الوقت** (عليكِ أن تحدّدي مدّة محدّدة).

بينما كان يشرح لي المنهج، كنتُ أتخيّل أمامي تمثالاً لكاميل الكلودية وفي يديّ إزميلٌ خيالي لكي أقوم بنحته وتشذيبه ومنحه شكلاً محدّداً. . . طردتُ تلك الصورة من ذهني لكي أركّز تفكيري على ما هو واقعي وحقيقي.

- هل يبدو كلّ هذا واضحاً لكِ، يا كاميل؟

- نعم، نعم، تماماً. . .

- سوف أتركك لبضع دقائق إذاً، لكي تكتبي هدفكِ المتطابق مع منهج SMART. سأعود إليكِ بعد قليل. . .

بينما كان يغادر الغرفة مبتسماً، نهضتُ من مكاني لكي أمسك بورقة وقلمٍ على طاولة المكتب نفسها الذي تمّت فيه مقابلتي الأولى. عثرتُ بسهولة على ورقة ولكن الأقلام كانت قد رُفعت من على الطاولة، ففتحت على نحوٍ تلقائي الدرج وعثرتُ على إطار فيه صورة. تعرّفتُ على سنترال بارك في نيويورك. كان رجلان يقفان أمام آلة التصوير في وقفة أخوية. كان التناقض بين الرجلين مدهشاً:

أحدهما يوحي بالثقة والقوّة والنجاح، أمّا الآخر، وعلى الرغم من علوّ قامته، فقد بدا هشّاً إلى حدّ ما. كان رجلاً ضخماً بقدمين من طين. كان ظلٌّ يخيّم على عينيه المتّشحتين بالحزن. بدا لي أنّ له بعض الملامح الشبيهة بملامح كلود ولكن كان يزيده وزناً بما يقارب عشرين كيلوغراماً! أيكون أحد أخوته؟

سمعتُ صوت وقع أقدامٍ في الممرّ وأغلقتُ الدرج على عجلٍ.

- هل تسير أمورك كما يُرام، يا كاميل؟

- آه، نعم، ينقصني قلمٌ فقط...

قال وهو يناولني قلماً:

- حسنٌ، يجب أن أقدّم لكِ قلماً!

قلتُ متلعثمةً ومتضايقةً من فضولي غير المحتشم:

- شكراً.

وأنا أفكّر في هدفي المتطابق مع منهج SMART، تساءلتُ في نفسي مَنْ عساه يكون الرجل الذي شاهدته في الصورة. قد أطرح السؤال على كلود إذا ما سنحت الفرصة...

بعد مرور ما يقارب نصف ساعة، غادرت وأنا أضمّ هدفي تحت ذراعي وأربعة كيلوغرامات من الوزن الزائد الذي ينبغي التخلّص منها تحت حزامي.

في تلك المرحلة، وقد تعاظم الحافز في داخلي، كنتُ أفكّر، إذا ما جاز لي القول، بأنّ السبب قد تكون الحلوى. كان ذلك من دون الأخذ في الحسبان الحرب الباردة للمطابخ...

11

في الأيام التالية، تسلّحتُ بالشجاعة لكي أضع قراراتي الحازمة قيد التنفيذ.

كان كلود قد حذّرني قائلاً:

- إنّ الاكتفاء بعبارة النظام الغذائي يجعلك تسمنين. ولذلك عليكِ أن تتعلّمي أن تتذوّقي الطعام بطريقة أخرى.

كان هناك الكثير من الطيّبات! كما لو أننا قد نجحنا فيما مضى في التلذّذ ببروكولي الشتاء المطبوخ على البخار المضغوط أو السمك المسلوق!

- فكّري بالتوابل، يا كاميل.

ولِمَ لا، في الواقع؟ ماذا لديّ لأخسره؟ ها أنا ذا إذاً أقوم بغارة على المتجر الواقع في الزاوية وأجلب إلى المطبخ عدداً كبيراً من مظاريف التوابل من ماركة **دوكروس** المعروفة جيّداً لتتبيل الأطباق وكذلك أملاً في شحذ المعنويات... ثوم وكُزبرة وكُركُم وفلفل حلو وكاري وماسالا وفلفل رمادي وفلفل أسود وفلفل أبيض، لا أهمية للّون طالما كان هناك نشوة الذوق!

العدو هو ما ليس له نكهة. في خضم الحرب الباردة بين أطباقي الساخنة، تزوّدتُ بأسلحة خفيّة لكي أتغذّى على نحوٍ أفضل. خديعة ورق الزبدة والمساهمة الاستراتيجية لصلصة الزبادي الخالية من الدسم والمشاركة البطولية للّحوم البيضاء في أطباقي الرئيسة. . .

كان كلّ شيء مرهوناً بالمقاومة بالضبط. لأنّ الأعداء كانوا يكمنون في ظلّ أدراج ورفوف المطبخ. كانت علبة البسكويت من ماركة **بيبيتوس** تترقّب أن تحين لحظة مجدها. وكانت المعجّنات البريتانية تنتظرني بدورها وهي تدوس بنفاد صبر على قوائمها الصغيرة الهشّة. . .

تسألون عن شركائها والمتواطئين معها؟ ابني: ابني أنا! على الرغم من ذلك، لم يكن بوسعي أن أضحّي بشراهة ابني على مذبح قراراتي الحازمة! بالنسبة له، كان عليّ إذاً أن أستمرّ في التزوّد بمنتوجات ممنوعة كان يتلذّذ بها ببراءة تحت أنظاري المعذّبة، بينما كنتُ أقضم تفاحة خضراء لا تشوبها شائبة. . .

لو لم يكن ذلك شيئاً من الرواقية!

لكن الفترة الزمنية الأسوأ لم تكن فترة تذوّق الطعام. كلا. كانت الفترة الزمنية الأسوأ هي لحظة حلول الليل. حينذاك، حينما كان نداء فاتح الشهية يصبح ضاغطاً ولا يُقاوَم، كان خطر هجومٍ بقنابلٍ من السعرات الحرارية يبلغ ذروته. كانت عواصف من الإغراءات تحاول أن ترمي أرضاً خططي الحكيمة. وماذا أقول عن متلازمة المعكرونة التي على شكل قواقع؟ كان تأثيرها المُفسد، الشبيه بمتلازمة ستوكهولم، يقودني إلى التعاطف مع العدو وإلى

التفاوض مع ضميري: أوه، ملعقة صغيرة واحدة فقط لكي أنهي طبق ابني. . .

ومع ذلك، انتهت شجاعتي بأن تؤتي ثمارها. في غضون بضعة أيام، بدأتُ أرى تحسّناً واضحاً وجليّاً. متشجّعة بفعل هذه الانتصارات الأولى، تمسّكتُ بما هو أجمل وأصبحتُ أرتّل بصمت نشيد الجبهة على شرف الأقلّ دهوناً والأقلّ سكّراً والأقلّ ملحاً. . .

للأسف، ما كادت أبواق النصر أن ترنّ حتى يقفز أمامي عدّو كنتُ قلّلتُ من قيمته: الملل.

في المكتب، كنّا قد قطعنا مرحلة من الهدوء الشديد. تقاسم فريق العمل المهام التي ينبغي القيام بها وأعطى رئيسي في العمل المهام التي تحظى بأولوية لزملائي الذين يعملون بدوامٍ كامل. كان دوام العمل يستغرق ثلاثمائة وستين دقيقة. ربّما حتى خمسمائة دقيقة. وفي بعض المرّات، ألف دقيقة. كنتُ أترقّب الاستراحة لمدّة أربع ساعات مثلما كان ماجلان يترقّب أرض الميعاد. باختصار، كنتُ أفسد.

آنذاك، بكلّ تأكيد، كانت فكرة الاستسلام تعذّبني أخلاقياً. فقط مرّة واحدة، انسي النظام الغذائي. . . اليوم فقط. . . مَنْ سيعلم بذلك؟

اقتربتُ من الموزّع الآلي للمشروبات والأطعمة، وهو عبارة عن حانوت صغير لأهوال السعرات الحرارية. أين كان يكمن الضرر، في نهاية المطاف؟ كنتُ سأدخِلُ قطعتي النقدية في مأخذ الموزّع الآلي، حينما ارتجّ هاتفي المحمول. رسالة هاتفية قصيرة من كلود.

هل هذا ممكن؟ هل كانت لديه حاسّة سادسة أم ماذا؟ لعنتُه في داخلي.

كيف حالكِ؟ هل أنتِ ثابتة على النظام الغذائي؟

أجبته برباطة جأش وأنا أكذب عليه.

طبعاً. رائع. نهارك سعيد. كاميل.

كنتُ أردّد في نفسي وأنا أعود إلى الآلة لكي أُدخِل فيها قطعتي النقدية بأنّه سوف لن يعرف أيّ شيءٍ عن الأمر، سوف لن يعرف أيّ شيءٍ عن الأمر. لكن الأوان كان قد فات. كنتُ أشعر بحضوره الغادر في كلّ مكانٍ من حولي، كما لو أنّ عينيه كانتا مصوّبتين على شخصي. **الأخ الأكبر يُراقبك!** كما هو في رواية جورج أورويل. كنتُ أعيش رواية **1984** خاصّة بالنظام الغذائي.

ألقيتُ نظرة حزينة أخيرة على آلة التوزيع وعدتُ إلى مكاني بخطى بطيئة، ثمّ فتحتُ درج طاولتي حيث كانت تنتظرني علبة من اللوز. سمحتُ لنفسي بخمس حبّات منها، إضافة إلى تفّاحة ملكية من نوع غالا. وليمة نمل.

وهنا، هبّت انتفاضة مفاجئة من التمرّد. بدأت نصائحه «الصحّة ورغد العيش» تخرج من عيني! اجترارٌ، مع سوء نيّة صارخ وفاضح. **«استخدمي السلالم بدل المصعد. اذهبي ومارسي رياضة المشي حينما يحين موعد الغداء. يمكنكِ أيضاً تنمية عضلات ردفيكِ وأنتِ تبقين جالسة: يكفي أن تضغطي عليها ثمّ تُرخينها ببطء وهدوء. هل تشعرين بالملل وأنتِ تنتظرين المترو؟ قومي ببعض الحركات الخفيفة على رؤوس أصابعكِ؛ ارفعي كعبيكِ عن**

الأرض ثمّ أرخيهما! بالنسبة إلى عضلات البطن، لماذا لا تقومي بتقليصها وتشنيجها كلّما تدخلين من بابٍ، وذلك من خلال شدّ البطن إلى الداخل؟ لا منْ رأى ولا مَنْ عرِف!».

نعم. أنا أعرف. كنتُ من دون أدنى شكّ في طورٍ من المقاومة. ولكن مَنْ لا تغيظه فكرة التخلّي عن كلّ الإغراءات النهمة التي تقع تحت أنظارنا طيلة الوقت؟ وعلى أيّ حال، كانت لي مصلحة في أن أتمالك نفسي، إنْ لم أكن أريد أن يتملّكني شعورٌ مزعج بالإخفاق في لحظة ملء **دفتر التزاماتي**: وهي أيضاً فكرة من كلود لكي أتورّط أكثر في قراراتي وأتجنّب الوقوع في فخّ التردّد! على كلّ خطّ من خطوط الالتزامات، كان عليّ أن أؤشّر على خانة «نُفّذَ» أو خانة «لم يُنفّذ». ولم تكن لديّ أيّ رغبة في أن أجد نفسي بعد بضعة أيام أمامه وفي سجلّي سلسلة من خانات «لم يُنفَّذ».

كنتُ قد وصلتُ إلى هنا بأفكاري حينما قاطعني زميلي العزيز فرانك (في الواقع، هو عدوّي اللدود في المكتب)، قائلاً:

- هل أنتِ بخير يا كاميل؟ تبدين مشغولة الفكر.

- أوه، نعم، نعم، كلّ شيء على ما يُرام... أحاول أن أركّز، هذا كلّ ما في الأمر...

- آه.... وكأنّكِ ستبيضين بيضة.

أف أف أف. مضحكٌ جدّاً.

مهما يكن، ما كنتُ لأخبره بأنّني أمرّن عضلات خلفيتي! أصلاً لم يكن يفوّت فرصة لكي يغيظني.

- بخصوص البيضة، الأَوْلَى بكَ أن تنظر إلى ما هو موجود على جمجمتك.

خُذْ! نقطة واحدة لكلّ منّا. من خلال الاحمرار الذي غزا وجنتيه، رأيتُ بأنني قد أصبتُ الهدف. لم أكن فخورة جدّاً بهذا الكلام الجارح، ولكنّه هو مَن بدأ! لم يكن يفوّت أي فرصة لكي يغيظني وكنتُ أخشى دائماً بعض الشيء من ضرباته تحت الحزام. ربّما سيكون عليّ أن أتحدّث عن هذا الأمر مع كلود.

وكما لو كنّا على اتصالٍ بالتخاطر، تلقيتُ فجأةً في تلك اللحظة طلباً للدردشة عبر الإنترنت على حاسوبي.

- إذاً، يا كاميل، كيف يسير برنامجك «سأنحف في وقتٍ ما»؟

- لا بأس... أحياناً يكون من الصعب مقاومة الإغراءات...

- ولكنكِ فعلتِ ذلك؟

- نعم.

- حسناً! يجب ألّا تنسي أن تدوّني ذلك في **مفكّرتكِ الإيجابية**. هل حدّثتكِ عن ذلك من قبل؟

- كلا، ليس بعد...

- آه! هذا هامّ جدّاً... اشترِ مفكّرة هاتفية صغيرة ودوّني فيها، بحسب الترتيب الأبجدي، نجاحاتكِ الصغيرة والكبيرة وأفراحكِ الصغيرة والكبيرة، بهذه الطريقة، سيكون

لديكِ خلال بعض الوقت مجموعة من المراسي الإيجابية!
سوف ترين، هذا أمرٌ ممتاز لتقدير واحترام الذات والرضا الشخصي.

أجبتُ في الحال:

هذا مثيرٌ للاهتمام! حسناً يا كلود، سوف أفكّر في ذلك.

كنتُ أرى المؤشّر الشبيه بشكل القلم يتحرّك، وهي إشارة على أنّه كان يكتب لي إجابة طويلة. وقد أشعرتني رنّة قصيرة بوصول الإجابة.

- أنا أعتمد عليكِ لكي لا نقتصر على «الكلام فقط». أيّ قرار نتّخذه ليس تافهاً. الكثير من الناس يعرفون الممارسات الصحيحة والمناسبة لكي يعيشوا حياةً أكثر سعادة، ولكنّهم لم ينتقلوا حقيقة إلى الفعل والممارسة... ليس من السهل دائماً أن يفي المرء بالتزاماته. الكسل والتعب والإحباط والخمول كلّها أعداء تتربّص بالمرء! ولكن قاومي: تستحقّ اللعبة العناء.

كنتُ أُبقي ذلك الكلام في بالي...

فيما بعد، في ذلك اليوم، لدى خروجي من مقرّ عملي، مررتُ أمام مكتبة وتذكّرتُ قصّة الفهرس الذي ينبغي أن أدوّن فيه نجاحاتي. كانت فكرة مفكّرة الإيجابيات تلك قد أعجبتني. لماذا لا أحاول القيام بذلك؟ في أسوأ الحالات، سوف يشغلني هذا الأمر عن التلفاز... دخلتُ إلى المكتبة واخترتُ مفكّرة بحجم صغير يسهل دسّها في أحد جيوبي أو في حقيبة يدي لكي تكون في متناولي على الدوام. كان نهاري مضنياً وكنتُ متعبة ومرهقة فاستعجلتُ العودة إلى البيت لكي أرتاح أخيراً.

كانت تلك محاولة لنسيان الواقع لبعض الوقت.

ما كدتُ أن أعبر عتبة باب بيتي حتى شعرتُ بعبءٍ ثقيلٍ على كاهلي. كان أدريان سيئ المزاج وبالكاد ردّ تحيتي. والفتاة التي وظّفتها لكي ترافق أدريان في أثناء خروجه من المدرسة ولتساعده في القيام بواجباته المدرسية هي الأخرى لم تكن في أحسن حالاتها. حينما رأيتُ الدفاتر المتناثرة على الطاولة كما لو كانت في ساحة معركة، خمّنتُ أسباب هذا البرود والجفاء. لم تتأخّر شارلوت في

الشكوى من قلّة انتباه ابني وانعدام الحافز لديه. فهو يتململ باستمرار وينهض بسببٍ ومن دون سبب ويريد أن يأكل ويشرب ويتمخّط ويذهب إلى الحمام ويختلق سلسلة لامتناهية من الأعذار والذرائع لكي يؤخّر لحظة الشروع الفعلي بالدروس. كانت في أثناء حديثها ترمش غضباً وتبرطم اشمئزازاً. شكرتها على ذلك الإيجاز التوضيحي وأنا أتنهّد إعياءً من إمكانية إعادة ضبط السلوك التي ينبغي القيام بها.

بعد ذلك بربع ساعة، كان مؤشّر الصبر عندي قد فَقَدَ عشر نقاط من قيمته. كان أدريان، المنغلق على منطقه المتمرّد، يلقي بالعتب على عاتق شارلوت: فهي تسيء معاملته وعلاوة على ذلك، لم يكن يحبّها كثيراً... وحينما رأى بأنّ حججه لا تُقنع، عدّل استراتيجيته وجرّب استراتيجية الإحباط: كان كلّ ذلك بسبب معلّمه في المدرسة والذي يعطي الكثير من الواجبات المدرسية!

ربّما كان عليّ أن أرى بأنّ الكيل قد طفح بالطفل، ولكن كان الكيل قد طفح بي أيضاً في تلك اللحظة، ولم أحسن القيام بأيّ شيء سوى معاقبته بحرمانه من استراحته على **الآيباد**. هرع إلى غرفته مصفقاً الباب من خلفه تعبيراً عن إحباطه. فكان عليّ أن أنشر كنوزاً من التخيّل والدبلوماسية لكي أهدّئ اللعبة وأجعله يعود إلى إنجاز واجباته المدرسية.

حينما عاد سيباستيان إلى البيت، كنتُ مشغولة بإعداد العشاء بِيَدٍ وأمسكُ بيدي الأخرى دفتراً مفتوحاً وأقرأ على مسامع أدريان الدرس الصعب على الحفظ. قبّلني سيباستيان بأطراف شفتيه وسألني، دون

أن ينظر إليّ، إن كان نهاري قد مضى على ما يُرام. أعتقد لو أنني أجبته: «كلا، كان سيئاً جدّاً، شكراً»، لما انتبه إلى ذلك...

شعرتُ آنذاك بتلك اللحظة المزعجة للغاية في حياتنا العائلية، ولكنني حاولت أن أتجاهل ذلك. كان أدريان يلاقي صعوبة في حفظ الدرس عن ظهر قلب -كان يفهم الدرس بسرعة، ولكنّه كان يعمل بطريقة بديهية عوضاً عن الطريقة المنهجية-، وعند كلّ جملة يلفظها أدريان على نحوٍ خاطئ، كنتُ أفقد هدوئي أكثر. كانت حالته تجرح رغبتي الجامحة في الكمال الذي قاسيتُ العذاب في سبيل الوصول إليه.

خرج سيباستيان من الغرفة وكانت ياقته مفتوحة وقميصه خارجٌ بمقدار النصف من تحت بنطلونه، ثمّ توجّه نحو الحمّام.

ما أن دخل إلى حجرة الحمام، حتى صرخ:

- ولكنني أحلم! ما هذا، ما هذه الفوضى؟ مَن بعثر كلّ هذه الأشياء بهذه الطريقة؟

قال أدريان في الحال:

- لستُ أنا!

وهذه جملة لاإرادية للدفاع عن النفس شائعة جدّاً عند الأطفال.

وجدتُ نفسي مضطرّة للتدخّل.

- دعكَ منها... لا بدّ أنني أنا من فعلتُ ذلك، يا سيباستيان. أنا آسفة، ولكن بالفعل لم يكن لديّ وقت، هذا الصباح...

سمعتُ صوت تذمّره وهو يبتعد إلى عمق الشقّة.

جميل!

عاد إلى الصالون وفي يده حاسوبه المحمول واستشاط غضباً من جديد.

- وهذا الفتات المتناثر على الأريكة؟ يا أدريان! كم مرّة أخبرتك بألّا تتناول الطعام هنا! هذا ليس صحيحاً، ليس صحيحاً!

تركتُ من يديّ الطنجرة والدفتر وانضممتُ إليه مرهقة من تصرفّاته المتوترة والجافّة هذه التي بدأت تصبح عادة لديه، ولكنني مع ذلك كنتُ عازمة على تهدئة اللعب.

قلت:

- لا تبالي، أنا سوف أصلح ذلك.

أجاب بجفاء:

- حسناً. **أنا** سوف أُصلح ذلك.

كان غضبه يتصاعد...

أزاح الفتات جانباً وهو يزفر بتنهيدات عميقة صاخبة، ثمّ استقرّ على الأريكة، أمام شاشة حاسوبه.

كان قد نزع جوربيه، ولسببٍ ما، أغضبتني أكثر رؤية أصابع قدميه العاريتين وهو يفركها ببعضها أمامي على الطاولة الخفيضة في الصالون. إلّا إذا كان ذلك بسبب لامبالاته التامّة حيال المعركة المنزلية التي سيكون عليّ أن أخوضها بنفسي، قبل أن أحظى بفرصة

لكي أرتاح قليلاً. كنتُ في غالب الأوقات أدع الأمور تسير، ولكن في تلك الليلة، كان الأمر أقوى منّي. كان عليّ أن أقول شيئاً ما.

- لا بأس، ألم أزعجك كثيراً؟

سأل، غاضباً:

- ماذا حدث أيضاً؟

- لا أدري، أنا... ربّما سأحتاج إلى مساعدة صغيرة، على سبيل المثال؟

- هذا عتابٌ، ماذا...

- أنت تعلم أنّ هذا يزعجني حقّاً! أنا لم أعاتبك، وإنّما طالبتُك بقليلٍ من الانتباه!

- وتصرخين في وجهي، الآن؟ شكراً. إنّه لأمرٌ ممتع حينما نعود إلى البيت بعد نهارٍ من العمل! هل أعرتِني انتباهاً منذ أن عدتُ إلى البيت؟

- إذاً، هذا هو الأفضل! هل تلومني على الاهتمام بابنكَ؟

- آه، ها أنّكِ ترين قد وصلنا إلى إلقاء اللوم!

أحسّ أدريان بأنّ الجوّ يفسد وتوارى في غرفته، سعيداً بالتخلّص من حفظ الدروس.

- حسناً إذاً، هيّا بنا! لقد ضقتُ ذرعاً بالقيام بكلّ شيء لوحدي!

- آه نعم، إني أرى. الأزمة الصغيرة الاعتيادية...

- ماذا، الأزمة الصغيرة الاعتيادية؟ أنت تعود إلى البيت،

هادئاً، وتتفرّغ لانشغالاتك واهتماماتك وتتسلّى مع أصدقائك الافتراضيين الأعزّاء...

- ربّما تعتقدين بأنني أتسلّى، اليوم؟ لقد عملتُ اليوم مثل مجنونٍ وعقدتُ ثلاثة اجتماعات، وأيضاً...

- ولأنني، بالطبع، أنا لم أعمل؟

أجاب بنبرة مشوبة بشيءٍ من الاستخفاف:

- نعم، طبعاً، أنتِ تعملين...

- ما هذه النبرة؟ العمل لمدة أربعة أخماس الدوام ليس عملاً؟

- لستُ أنا من قال ذلك!

صرختُ فاقدة الصبر:

- ولكنّ الأمر سيّان! لقد ضقتُ ذرعاً، تدبّر أمرك من دوني، أنا تنحّيتُ جانباً!

- هذا هو، ارحلي! ليس لنا سوى أن ننفصل أيضاً، لما نحن عليه الآن! يبدو أنّكِ لا تطلبين سوى هذا الأمر!

وقعت كلماته عليّ كمضربٍ محلّق في الهواء. انهمرت دموعي والتقطتُ معطفي وغادرتُ الشقّة مصفقة الباب من خلفي.

13

ما أن أصبحتُ في الشارع، رفعتُ أنظاري إلى نوافذ بيتنا ورأيتُ ابني، بوجهٍ حزين، يشكّل صورة قلبٍ بأصابعه ويوجّهه نحوي، كما لو أنّه شعر بأنّه هو المسؤول عن شجارنا نحن الكبار. حركته الصغيرة تلك جعلتني أكثر من سعيدة ووجّهتُ له بدوري ابتسامة مليئة بالحنان قبل أن أبتعد عن المكان إلى حين أن يخفّ ألمي الداخلي ويهدأ.

كنتُ أتمنى ألّا أصادف أحداً في طريقي. لم تكن لديّ أيّ رغبة في أن يراني أحد وأنا في تلك الحالة من الهيجان والعصبية. كنتُ أعتقد بأنّه من الجنون أن يستطيع المرء أن يقلق حول صورته الاجتماعية في لحظة كهذه التي أعيشها! تجنّبتُ أن تلتقي نظرتي بنظرات المارّة؛ فقد كنتُ أشعر بأنني مرتبكة ومضطربة ولم أشأ أن يقرأ الناس الاضطراب والارتباك على وجهي. لم أشأ أن يكون هناك شاهدٌ على انكساري...

مشيتُ إلى أن وصلتُ إلى حديقة عامّة صغيرة، واتّصلتُ هاتفياً بكلود.

سألتُ وأنا أنشُقْ:

- كلود؟ أنا كاميل... هل أزعجك باتصالي؟

كان من العبث بأن أخبره بأنني لستُ على ما يُرام، فقد خمّن ذلك على الفور.

- هذا بسبب سيباستيان، لقد تشاجرنا... كنتُ غاضبة ومستاءة... كما لو كنّا على طرفي نقيض...

بينما كنتُ أروي له ما جرى، أحسستُ براحة كبيرة لكونه كان يُصغي إليّ بكلّ اهتمام. يا لها من سعادة أن يكون لدى المرء شخصٌ يُصغي إليه بهذا الاهتمام في محنته!

- في هذه اللحظة من غير الممكن تماماً أن أنال ما أحتاج إليه.

سأل بالطريقة نفسها:

- وما الذي تحتاجين إليه؟

- لا أدري... الحاجة إلى أن يهتمّ بي، أن يكون لطيفاً وحنوناً... ولكن بدل هذا، أشعر بأنّ رجلاً آلياً يعود إلى البيت! باستثناء انكبابه على حاسوبه الفريد من نوعه في العالم، لا يفعل أيّ شيء... لقد وصل بي الأمر إلى حدّ أنني أصبحتُ أغار من أصدقائه الافتراضيين! في هذه الأثناء، يمكن لما تبقّى بيننا أن ينهار. أمّا أنا، فأنا مهيّأة، أنشط وأتحرّك في كلّ اتّجاه، أتابع أمور أدريان وواجباته المدرسية وأعدّ العشاء... هذا ليس عدلاً!

- أنا أسمعكِ يا كاميل...

- علاوة على ذلك، يقول على الدوام بأنني لا أصغي إليه.

ولكن هذا ليس صحيحاً! هو مَنْ لا يُصغي إليّ! لا أستطيع أن أتحمّل ذلك، إنّه يسحب كلّ شيء نحوه. . .

كنتُ أمشي في طول الحديقة المقفرة وعرضها، وأعصابي لا تزال مشدودة ومتوترة.

- آه! إنّها لعبة «هو/هي الذي/التي. . .» هذا أمرٌ سيئ للغاية! لهذا السبب لا تستطيعان أن تتفاهمان مع بعضكما: هذا حوار طرشان! إنّ الإصغاء بمزاجٍ سيئ ليس إصغاءً. . . . إنّ الإصغاء الحقيقي، هو أن يضع المرء نفسه في موضع ما يعيشه الآخر، وأن يكون متعاطفاً معه. لا تتصورين إلى أيّ درجة هذه حالة نادرة، أي أن يجيد شخصٌ ما الإصغاء حقّاً! أنا دائماً أقول أنّ من يجيد الإصغاء هو مَلك العالم. في المشاجرات والمشاحنات، من الأفضل عدم اعتبار كلّ شيء وكأنّه أمرٌ مفروغٌ منه وحاسم، يا كاميل، وإنّما تعلّمي قراءة ما بين السطور للتعرّف على المشاعر الحقيقية والصادقة. . . ربّما يكمن وراء المعاتبة خوفٌ، وقد يكمن خلف العدوانية حزنٌ أو جرحٌ لم يندمل بعد. . .

بينما كنتُ أُصغي إليه، ضممتُ طرفي معطفي، بعد أن تملّكني إحساسٌ بالبرد لا بدّ أنّه تفاقم واشتدّ تحت تأثير الانفعال. . .

- من الصعب جدّاً أن يجيد المرء هذا الإصغاء الإيجابي الذي تصفه! لو أنّك ترى رأسه حينما ينظر إليّ، في تلك اللحظات! يتملّكني شعورٌ فظيع بأنّه لا يحبّني!

- اممم. . . هذا مثيرٌ للاهتمام. . . وإذا استبدلتِ «هو» بـ«أنا»؟

- . . .

- نعم، لقد سمعتِ جيّداً.

- أنا... **أنا** لا أحبّ نفسي، هذا ما تقصده؟

- نعم، هذا ما أقصده يا كاميل. لديكِ ميلٌ إلى تفسير تصرّفات شريككِ من خلال المصفاة المشوّهة لأفكارك السلبية. في هذه اللحظة، أنتِ لا تحبّين نفسكِ كثيراً، لأنّكِ وضعتِ في ذهنكِ بأنّكِ أقلّ جمالاً بسبب بضعة كيلوغرامات من الوزن الزائد الذي تشعرين به وبسبب أولى التجاعيد التي بدأت تظهر عليكِ... بطريقة لاشعورية ومن دون وعي، تلقين على زوجكِ خوفكِ من ألّا يعود محبّاً لكِ. وبتصرّفكِ هذا، سوف يؤدّي كلّ شيء إلى أن يحصل هذا الأمر فعلاً! سوف تحكمين بصدق السيناريو الأسود الذي ترسّخينه في ذهنك: أنتِ لم تعودي مرغوبة، هو لم يعُد يحبّكِ...

كانت كلماته تشقّ طريقها في ذهني، لكنّ الراحة التي أشاعتها في داخلي مثل جرعة ماء منعش اختلّت بسبب رجلين دخلا في تلك اللحظة إلى الحديقة. كانا يخفيان رأسيهما تحت قلنسوتين وتابعتُ تنقّلهما بارتياب شديد. وسط الاهتياج العصبي الذي استبدّ بي، وتعطّشي إلى الاستماع إلى نصائح كلود، لم يخطر في بالي بأنّه ربّما يكون من التهوّر أن أتأخّر إلى حين هبوط الليل في هذه الحديقة الخالية من الناس. توجهتُ إلى مخرج الحديقة بخطى سريعة ولكن من دون أن أعطي انطباعاً بالهروب حتى لا ألفت الانتباه إليّ، ولكنّ يداً هبطت فجأةً على كتفي. صرختُ واستدرتُ في الحال لكي أخلّص نفسي. مال أحد الرجلين نحوي. كان شابّاً تفوح منه رائحة العشب.

قال لي وهو يناولني الوشاح الذي عادة ما أعقده بحلقة حقيبة يدي:

- لقد فقدتِ شيئاً.

اختطفتُ الوشاح من بين يديه بارتباك وقلتُ متلعثمة:

- آه... شكراً.

ثمّ ابتعدتُ عن المكان دون أن ألتفت إلى الوراء.

على الطرف الآخر من الخطّ، كان كلود يسأل بقلق:

- آلو، كاميل؟ آلو؟ هل ما زلتِ على الخطّ؟

عدتُ مسرعةً إلى شوارع حيّنا المُنارة بالمصابيح الطرقية. انتظرتُ أن تهدأ نبضات قلبي لكي أكمل محادثتي مع كلود.

- أنا متأسّفة يا كلود، حصل طارئ بسيط. ماذا كنتَ تقول لي؟

لكي يوضّح آلية مشاجرتنا، ذكر كلود مبدأ **المثلّث المأساوي**. شرح لي كيف أنّ، في هذا السيناريو السلبي، يمكن لكلّ واحدٍ أن يلعب بالتناوب دور الضحية أو المضطّهد أو المنقذ.

- وبالتالي تدركين بأنّ في هكذا تصوّر، لا يمكن أن يكون هناك مخرجٌ مناسب، إلّا بالخروج من اللعبة! في حكايتكِ، ها هو الفيلم: هو في دور المضطّهد حينما يحتجّ في كلّ مناسبة؛ وأنتِ في دور المنقذ حينما تقترحين أن ترفعي الفتات من أجله، ثم تكونين في دور الضحية حينما تشتكين من انعدام المساعدة، ثمّ دور المضطّهِدة حينما يتحوّل الحوار إلى عتاب؛ وهو بدوره يصبح في دور الضحية حينما يشتكي من نهاره المجهِد... إلخ. كلٌّ يدور بين الأدوار دون أن يجد مخرجاً آخر سوى التصعيد الذي لا مفرّ منه في الشجار! والحال أنّ هناك وسائل ممتازة للخروج من هذا المثلّث...

- أخبرني بسرعة!

- قبل كلّ شيء، أن تكوني على بيّنة من السيناريو لإيقاف اللعبة وانتظار لحظة هادئة ومناسبة لاستئناف الحوار. بعد ذلك، أن تحدّدي جيّداً حاجاتكِ لكي تصيغي مطالب مباشرة من شريككِ، لكي يعرف بوضوح ودون غموض ما ترغبين به. إذا كانت عبارة عن رغبات مشروعة، ليس هناك سبب في أن لا يستجيب لها ويلبّيها.

- هذا مثير للاهتمام...

كنتُ أشدّ سمّاعة الهاتف إلى أذني، محاولةً أن أتجاهل أطراف أصابعي المتجمّدة برداً. ثمّ نقلتُ الهاتف أخيراً إلى يدي الأخرى لكي أدسّ الأولى في دفء أعماق جيبي.

تابع كلود، قائلاً:

- كما ينبغي عليكِ أن تتعلمي رسم حدودكِ وتوضيحها لمحيطكِ. إنّ طبيعة شخصيتكِ تقودكِ غالباً إلى البحث عن إحداث السعادة: وهذا شكلٌ من أشكال الإفراط في التكيّف المزمن مع رغبات الآخر على حساب رغباتكِ. تدفعكِ طبيعتكِ إلى أن تكوني مسايرة كثيراً، وهذا أمرٌ جيّد أن يهتمّ المرء بسعادة الآخرين. كما يجب أن لا تخلطي بين **التعاطف الجافّ والتعاطف الرطب!** في حالة التعاطف الرطب، تأخذين على عاتقكِ الإشفاق على الآخر، وتتشبعين بمشاعره السلبية، وتنتهين بدوركِ إلى سوء الحال! أمّا في حالة التعاطف الجافّ، فإنّكِ تنجحين في إدراك مشاكل المحيطين بكِ والتعاطف معهم، من دون أن تسمحي لنفسك بأن تُصابي بعدوى مزاجهم السلبي. هذا النوع من الدرع الواقي مفيدٌ جدّاً لكي لا يدع المرء نفسه ينزلق إلى هذه السلبية. ثمّ إنّ بعد مضيّ فترة من الوقت،

ولفرط ما تشعرين بأنّكِ «كبش فداء»، تستشيطين غضباً. هذا ما حدث معكِ، أليس كذلك؟

أومأتُ برأسي موافقةً.

- لا تقلقي، يجب إجراء بعض التعديلات فقط. كفّي عن أن تكوني لطيفة جدّاً؛ كوني ببساطة أكثر واقعية في مشاعركِ. ومن ثمّ، وهذا في غاية الأهمية، تعلّمي أن **تنزعي طوابعكِ** تدريجياً، بدل أن تنفجري مثل قدر ضغط، كما فعلتِ اليوم.

- طوابع؟ ماذا تعني بهذا؟ سوف يكون عليّ أن أكتب له رسائل؟

- كلا، كلا! لا أقصد هذا أبداً. نزع الطوابع، هذا تعبيرٌ بلاغي يعني أن نقول ما في قلبنا بالتدريج. يجب أن تُخبري زوجكِ بما يضايقك ويغيظك بالتدريج، لا دفعة واحدة.

- أرى أنّ. . .

- إذا مرّرتِ له رسائلكِ بلطفٍ ومودّة، لن يكون هناك سببٌ لكي لا يصغي إليها! ومن ثمّ، في المستقبل، حينما تشعرين بأنّ الكيل قد بدأ يطفح بك وصبرك قد بدأ ينفد ويشتدّ بكِ الغضب، الزمي نفسكِ باتفاقٍ معه على تحديد **رمزٍ أحمر**.

- رمز أحمر؟

- نعم. اتّفقا أنتما الاثنين على تحديد إشارة صغيرة تقومان بإعطائها لكي يحذّر أحدكما الآخر بأنّ هناك خطر نشوب شجار! نحن نمارس، أنا وزوجتي، هذا القانون والأمور تسير على أحسن ما يُرام! هذا يشبه إلى حدّ ما إشارة التحذير والتنبيه في السيارة. تقوم

الإشارة هنا بدور ضوءٍ يعطي ومضات لكي يحذّرنا بأننا نتقدّم نحو أرضٍ ملغومة! وحينما يحذّر كلّ واحدٍ منكما الآخر بهذه الطريقة، سوف تتجنّبان التصعيد في سلسلة من المواقف العدائية.

سمعتُ رنّة من هاتفي. كانت إشارة على ورود مكالمة ثانية. كان المتّصل سيباستيان. بكل تأكيد. هل أردّ عليه أم لا؟ ليس في الحال. أرسلتُ له رسالة تلقائية:

لديّ مكالمة أخرى.

- كاميل، هل ما زلتِ معي على الخطّ؟ لقد سمعتُ صوت رنين.

- نعم، نعم، وردتني مكالمة ثانية، الأمر ليس مهمّاً، سوف أتّصل به فيما بعد...

- هل كان المتّصل زوجكِ؟

- نعم. ولكنني أرجوكَ أن تتابع. يهمّني حقّاً أن أتلقى نصائحك وإرشاداتك!

- حسناً يا كاميل. ولكن ليس لوقتٍ طويل! يجب أن تعودي إلى بيتكِ الآن، وأنا لديّ صحيفة تنتظرني أمام المدفأة!

لم أكن قد انتبهتُ بأنني قد احتجزته لوقتٍ طويل وأحسستُ بخجلٍ شديد.

- النقطة الأخيرة التي سأخبركِ بها في غاية الأهمية، يا كاميل: تعلّمي أن تصيغي انتقاداتكِ من دون عنف. ولتحقيق هذا الأمر، لا تبدئي جملكِ بكلمات «أنت» القاتلة. أنا أسمّي هذا **مدفع الملامات**

الرشّاش: من المستحيل أن يسلَم الآخر من رمياته! لكي تقولي ما عليكِ قوله، استخدمي بدل ذلك **ح. ش. أ. ت**.

- أنا لا أرى أيّ علاقة لهذه العبارة بالتشاجر!

- هذه عبارة عن الأحرف الأولى من كلمات: **ح** يذكّرك **بالحقائق** التي أغاظتكِ. **ش** يعبّر لكِ عن **شعورك**، أي ما تشعرين به. **أ** و **ت** يقترحان عليك **أرضية للتفاهم**، حلٌّ يجعل الفريقين يشعران بالفوز. إذا استعدنا سيناريو مشاجرتكما، يمكن للأمر أن يكون كالآتي: «عندما اعتبرتَ بأنني عملتُ أقلّ منك (الحقيقة)، عانيتُ من ذلك، لم أشعر بأنني قد نلتُ ما أستحقّ من تقدير (الشعور الذي ينتابكِ)، والحال أنني أحتاج حقّاً إلى تشجيعك وإلى أن تكون فخوراً بي، مثلك تماماً بلا أدنى شكّ. أعتقد بأنّه كان علينا أن نمنح بعضنا في غالب الأحيان إشارات الامتنان لكي يشعر كلّ واحدٍ منّا بأنّه ينال التقدير الذي يستحقّ لقاء كلّ ما يفعله في سبيل العائلة (مسار التحسين، البنّاء لكلا الطرفين). ما رأيكِ بهذا الكلام؟».

- آه، لا بأس به. ولكن هذا لا يجعل التصرّف طبيعياً بالفعل.

- أيّهما أكثر أهمية: أن يكون الوضع طبيعياً أو تجنّب تصعيد النزعة العدائية؟

ابتسمتُ.

- حسناً، يا كلود، لقد فهمتُ المبدأ. ولكن كيف سأتدارك الأمر، الآن؟ حينما تركتُه، كان غاضباً جدّاً. حتى أنّه تحدّث عن الطلاق!

- باه، لقد قال ذلك تحت تأثير الغضب... أنا واثقٌ لو أنّكِ

تمدّين نحوه يد المصالحة، سيكون سعيداً جدّاً ليتلقّفها، سوف ترين. التقدّم خطوة نحو الآخر، يبدو عملاً سهلاً جدّاً، ومع ذلك هناك القليل من الناس ممّن يقدِمون على ذلك. ولهذا السبب هناك الكثير من حالات الطلاق. يا لها من خسارة! كم من قصص الحبّ تضيع في حين أنّ القليل من الجهد يمكنه أن يجعلها تنطلق من جديد وهي أكثر جمالاً! يجب أن نقول بأنّه في مجتمعنا، الذي يعيش نزعة استهلاكية فائقة، نفضّل أن نرمي أيّ شيء بدل أن نقوم بإصلاحه.
يقولُ مثلٌ صيني: «**السعادة الكبيرة تأتي من السماء، والسعادة الصغيرة تأتي من بذل الجهد**».

- آه، يا كلود! أنا حزينة جدّاً، أحياناً... أشعر بأنّ الرداء الرمادي قد حلّ محلّ الرداء الأبيض...

- هذه أيضاً فكرة مفبركة بكلّ أجزائها وهي من صنع دماغك. أنتِ تمثّلين في فيلمٍ رديء. يمكنكِ في أيّ لحظة أن تقرّري التغيير فيه، تذكّري ذلك!

- كيف؟

- قبل كلّ شيء من خلال الاستمرار في القيام بما كنّا قد بدأنا القيام به: أن تكوني على ما يُرام، من خلال الاعتناء بنفسكِ، من خلال التركيز على مزاياكِ ومؤهّلاتكِ، من خلال إعادة اكتشاف احتياجاتكِ وقيمكِ العميقة. باختصار، من خلال الانطلاق من جديد من نفسكِ لكي تتألّقي. لا ينبغي عليكِ أن تُلقي على عاتق شريككِ مسؤولية سعادتكِ. ليس عليه أن يكون في حياتكِ سوى حبّة كرزٍ على قالب الحلوى.

تخيّلتُ رأس سيباستيان مزروعاً وسط قالب حلوى ضخمٍ وهو يقطُر كريمة طازجة. مشهدٌ مضحك.

- أنت ترى بأنني توقّعتُ منه الكثير؟

- ليس أنا منْ عليه أن يجيب عن هذا السؤال. أنا أقول ببساطة بأنّه على المرء أن يجيد الحبّ بمرونة. مثلما هو الحال مع المطّاط: يجب ألّا يكون مشدوداً جدّاً لأنّ ذلك يكون خانقاً، ولا أن يكون ممطوطاً جدّاً، لأنّنا سننتهي في النهاية بخسارتنا للرابط بيننا. يجب أن نجد الشدّة المناسبة. كما أنّه من الضروري ألّا نخلط الخيوط التي تربطنا إلى الماضي.

- وما معنى هذا؟

- هذا يعني أن تفهمي كيف تؤثّر العلاقات التي عشتِها في طفولتكِ على حاضركِ.

- أنا لا أرى كيف يمكن لشيءٍ من الماضي أن يؤثّر على حياتي الراهنة!

- ومع ذلك، لا تتصورين إلى أيّ درجة ذلك يؤثّر! ألم تخبريني بأنّ والدكِ كان قد انفصل عن والدتكِ قبل أن يبلغ عمركِ عامين؟

- نعم، هذا صحيح.

- من الممكن أنّ بعض الأوضاع في حياتك الراهنة تُعيد فتح جراح الماضي هذه وتُطلق رغماً عنكِ حمولة شعورية غير متناسبة مع الحدث المُثار. نُطلق على هذا اسم **روابط**. منذ قليل، بطريقة لاشعورية، أغضبتِ شريككِ إلى حدّ أنّه قال، حانقاً، بأنّ الأمر سوف ينتهي بينكما بالطلاق... لقد ثبتِّ من دون أن تدري ذلك

تصوّراً سلبياً سابقاً، وهو رعب طفولتكِ: أن تُهجَري من قبل الرجل الذي تحبينه...

- إنّه لأمرٌ فظيع أن يُرى الأمر بهذه الطريقة! حقّاً إنني لم أُدرك ذلك...

بعد أن تجمّدتُ تماماً بفعل البرد، دخلتُ إلى حانة كانت لا تزال مفتوحة الأبواب وطلبتُ كوباً من الشوكولاتة الساخنة من النادل الذي اقترب من طاولتي. كان الهاتف النقّال قد سخن بين يدي. كان قد مضى نصف ساعة وأنا أتحدّث إلى كلود ومع ذلك ظلّ يواصل تدريبه بالحمية نفسها التي أظهرها في المرّة الأولى. كان هو الآخر قد عانى مكرهاً من كلّ هذا؛ فلم يكن بوسعه أن يكون مختلفاً. كان مندمجاً جدّاً بما كان يرويه! وأنا بدوري لم أدع أيّ جزئية من حديثه تفوتني.

- كان الوعي خطوة أولى ممتازة في سبيل **قطع روابط الماضي**. بعد ذلك، من خلال الاستمرار في عملك الشخصي بثقة بنفسكِ وبتحوّلٍ إيجابي سوف يمكنكِ أن تتخلّصي نهائياً من شياطين الماضي هؤلاء. لم تعودي الفتاة الصغيرة المُعدَمة التي كنتِها حينما غادر والدك. أنتِ الآن امرأة بالغة مسؤولة ومستقلّة وقادرة على مواجهة المواقف والأوضاع. والحالة هذه، من المهمّ جدّاً أن تُطَمْئني هذا الجزء منكِ والذي سبَقَ له أن عانى من الخوف ومن الألم فيما مضى... وبهذه الطريقة، سوف تكونين متصالحة مع هذه القطعة من نفسكِ!

سألتُ وأنا أنفخ على كوبي من الشوكولاتة الساخنة:

- وما الذي على الواحدة أن تفعله لكي تُطَمْئِن الفتاة الصغيرة التي في داخلها؟

- أن تنزوي في ركنٍ، في هدوء، وأن تتحدّث إليها مثلما تتحدّث إلى أطفالها. يمكنكِ أن تقولي لها بأنّكِ تحبّينها وبأنّكِ ستكونين دائماً إلى جانبها وأنّه يمكنها الاعتماد عليك... ولكن للشفاء التام من هذا الجرح الطفولي، سيكون عليكِ المرور بمرحلة المغفرة.

- لمن؟

- أن تسامحي والدكِ.

- ...

لا بدّ أنّ كلود قد شعر بأنّ هذا الأمر كان محرجاً، لأنّه واصل حديثه وهو يحاول أن يسوّف الأمر:

- سوف تفعلين ذلك في اللحظة المناسبة، حينما ستكونين جاهزة لذلك... في الوقت الراهن، ركّزي اهتمامكِ على حياتكِ الزوجية، كوني محرّك العلاقة وأعطِي أكثر!

- وكأننا نعود قليلاً إلى المربّع الأوّل الذي انطلقنا منه، ألا ترى ذلك؟ لماذا سيكون عليّ أنا أن أبذل الجهود دائماً؟ لماذا ليس هو؟

- لأنّ التغذية الإيجابية للعلاقة سوف تنعكس عليكِ أضعافاً مضاعفة! كان أرسطو يقول: «**الإحسان إلى الآخرين أنانية مستنيرة**». ثمّ فكّري بأنّكِ، الآن، أنتِ مَنْ لديكِ الوقت الكافي للتنمية البشرية ولتطوير الذات. وبالتالي، عليكِ أنتِ أن تُبيّني له الطريق. ثمّ أليس من الطبيعي أن تكوني الأكثر إقداماً على اتّخاذ المبادرات؟ بصورة غريزية، سوف تعرفين كيف تشعلين الشرارة

لإعادة إيقاد النار... اتّفقا على أنّه من الأفضل أن تكفّا عن كونكما محبوسين في إطار الثنائية الكلاسيكية القائمة على «مَنْ فعل ماذا»، هذه المنافسة السلبية لتحديد أيّ من الزوجين الأكثر أهلاً للتقدير... يجب التخلّص من هذه الثنائية، ألا تعتقدين ذلك، يا كاميل؟

أجل، بكل تأكيد... لقد كان محقّاً. لقد كان محقّاً لمائة مرّة.

- انطلقي من مبدأ أنّ الآخر يحاول أن يعطي أفضل ما يمكنه في العلاقة في اللحظة المحدّدة، وحافظي على ما هو إيجابي بدلاً عن أن تركّزي على ما يحبطكِ، لأنّ هذا لا يتوافق تماماً مع رغباتك وتوقّعاتكِ. يحصد المرء ما يزرعه... لقد صدق القول المأثور. ازرعي اللوم، سوف تحصدين الاستياء وخيبة الأمل. ازرعي حبّاً وعرفاناً، سوف تحصدين الحنان والامتنان.

- امم... هذا صحيح. أفهم ذلك. ولكن ما يجعلني أجنّ أيضاً، هو هذا الفتور، هذا الخمول في مشاعر الحبّ! أنا التي لا أزال أحلم بأحاسيس عظيمة وبإظهار مشاعر رومانسية!

- هنا أيضاً، ينبغي سلوك طريق الوسط: لا أوهام غير قابلة للتحقّق ولكن لا طموحات في الحضيض كذلك. أنتِ محقّة في رغبتكِ في إيقاد الشعلة من جديد... ما دُمتِ لا تسعين إلى توقعات ورغبات غير متناسبة وصعبة المنال! عليكِ أن تحترمي وتقبلي بالشخصية العميقة لشريككِ وألا تنتظري منه أشياءً لا يمكنه أن يمنحكِ إياها. الحبّ مثل نبتة تتطلّب الكثير من العناية وتنمو جيّداً حينما نسقيها. قدّري زوجكِ حقّ قدره في كلّ ما يفعله من أفعال حسنة وأظهري له الامتنان، بل والإعجاب. سوف ترينه حينذاك يتغيّر

ويزدهر يوماً بعد آخر. وعلى الأرجح سوف يصبح أكثر تقبّلاً لمتطلباتك الرومانسية. الابتسامات والمسانَدَة والحنان، هذه هي تربة هوية حبّكِ!

أطلق هاتفي رنّة أخرى.

- مرّة أخرى، سيباستيان هو المتّصل.

- حسناً، افتحي الخطّ يا كاميل، ماذا تنتظرين؟

- كلود؟

- نعم.

- شكراً.

تبادلنا سيباستيان وأنا بضع كلمات، كانت كافية لنزع فتيل التوتّر. ولكي نضفي لمسة من الفكاهة على تصالحنا، عدتُ إلى بيتي وأنا ألوّح بمنديل جيبٍ أبيض أمام فتحة الباب. وقد طُبعَ السلام بقبلة حنونة ورقيقة في لقائنا.

استغلّ أدريان ذلك ليخرج من مخبئه وقفز إلى رقبتينا.

سأل وهو قَلِقٌ بعض الشيء:

- لن تعودا للانفصال، إذاً؟

نظرنا، سيباستيان وأنا، كلٌّ منّا إلى الآخر، بحثاً عن طمأنينة. فلمحتُ في عينيه... نعم، كان فعلاً كذلك... لمحتُ بريقاً من الحبّ والتعلّق أشاع في داخلي الطمأنينة.

قلتُ، وأنا أداعب شعره برقّة وحنان:

- كلا، أبداً!

احتجّ على حركتي وسارع إلى إعادة ترتيب خصلات شعره، قائلاً:

- هيه، ماما!

منذ فترة، كان ينشغل كثيراً بمظهره وكان يتجنّب مَن يلمس شعره المصفوف والمرتّب بعناية كبيرة! مستغلاً جوّ المصالحة هذا، ترافع الطفل الماكر بذكاء عن قضيته:

- بما أنني قد أنجزتُ كلّ واجباتي المدرسية، هل يمكنني أن ألعب قليلاً على **الآيباد** خاصّتي، يا أمّي العزيزة؟

لم أكن أعلم ماذا ستكون مهنته، ولكنني لم أكن قلقة كثيراً بشأنه! كان بارعاً في اقتيادك إلى حيث يشاء! كان من المستحيل أن تغضب عليه لزمنٍ طويل أو أن تقاوم كلماته الساحرة...

حينما جلس أدريان مشدوداً إلى **الآيباد** بجدّية اللاعب المخضرم، انسجمتُ للحظة مع سيباستيان لوحدنا، كانت الحركات الحنونة لا تزال متحفّظة بعض الشيء، حيث كانت الروح لا تزال مخدوشة من جراء المشاجرة. وبينما كان يسكب لنا ما تبقّى في قاع الزجاجة من نبيذ أبيض، أدركتُ الجهد الذي ينبغي بذله لكي نمنح حبّنا من جديد كلّ الروعة الغابرة. لكي يستعيد حبّنا روعته، كان لا يزال أمامي طريقٌ عليّ سلوكه إلى النهاية...

لحسن الحظ، بدا أنّ كلود يعرف الشعاع المؤدّي إلى ذاك الطريق.

14

من أجل درسي المقبل، حدّد لي كلود موعداً في حديقة أكليماتاسيون. وكان قد مرّ زمنٌ طويلٌ جدّاً وأنا لم أذهب إلى ذلك المكان. كانت روحي الطفولية المُختَلِجة تتلذّذ وتستمتع برؤية عروض الألعاب وقضم حلوى تفاحة الحبّ. ربّما كنتُ سأُصاب بلعنة حلوى كوروس بالشوكولاتة، ولكن، حمداً لله، وصل كلود في الوقت المناسب لكي يثنيني عن المحاولة. دعاني، في البداية، إلى شرب كوبٍ من الشاي في مقهى أنجيلينا، حيث لم أسمح لنفسي سوى بشيء شهيّ واحد، وهو عبارة عن شريحة من الليمون - نظراً إلى درجة الرواقية الضرورية لمقاومة أكشاك الحلويات الرقيقة، كان ذلك يستحقّ أن يكون ترقية. ثمّ أدخلني إلى قاعة المرايا المشوِّهة.

- ماذا ترين هناك، يا كاميل؟

أجبتُ وأنا أقهقه:

- يا للهول! أرى نفسي أكثر بدانة ومشوّهة.

- هل هذه الصورة حقيقية؟

- كلا، لحسن الحظ! لستُ بدينة بهذا القدر.

- أنتِ لستِ بدينة بهذا القدر في الواقع أيضاً، يا كاميل. لمعظم الوقت، ترين نفسكِ كما ترين نفسكِ الآن من خلال هذه المرآة المشوِّهة بسبب أفكاركِ السلبية التي تشوّه الواقع. يلعب ذهنكِ أدواراً سلبية وسيئة في هذا المجال. إنّه يروي لكِ قصصاً وأنتِ تنتهين بتصديقها! إنّه ساحرٌ أسود، ولكنّكِ ساحرة أكثر قوّة منه أيضاً: لديكِ القدرة على توقيف ذهنكِ، بل والتلاعب بهِ! انظري إليّ، يا كاميل... من هو سيّد أفكاركِ؟

- لا أدري.

- أجل، أنتِ تدرين...

- أنا؟

- بالطبع. لا أحد سواكِ! غالباً ما يكون المرء حَكَماً سيئاً بالنسبة إلى نفسه. اليوم، أنتِ مقتنعة بأنّكِ بدينة جدّاً لأنّ لديك ما يقارب أربعة كيلوغرامات زائدة، لكنّكِ تضخمين المشكلة في ذهنكِ... أستطيع أن أؤكّد لكِ بأنّ هذه ليست هي البدانة!

ألقيتُ عليه نظرة جانبية، وأنا أفكّر من جديد بالرجل الذي شاهدته في الصورة، في مكتبه. تُرى هل يكون أحد أقاربه؟ تُرى هل يكون هو نفسه؟ لم أجرؤ على طرح السؤال عليه على نحوٍ مباشر. فحاولتُ أن أقارب الموضوع بطريقة مختلفة.

- لدي إحساسٌ بأنّك تعرف السؤال جيّداً...

رأيتُ العبوس يتعمّق على جبينه والمفاجأة ترتسم على وجهه.

تنحنح، كما لو أنّه كان يسعى إلى كسب الوقت، كما لو أنّ السؤال قد ضايقه. تاهت نظراته في الفراغ وأجاب بتهرّب:

- نعم، في الحقيقة. أعرف جيّداً المشكلة. . .

- لأنّك شاهدت ذلك بنفسك؟

قرأت في نظرته بأنّني كنتُ أضايقه بأسئلتي.

- هذا ممكن. ولكننا هنا لا لكي نتحدّث عنّي أنا.

شعرتُ بخيبة أمل في داخلي. ربّما كنتُ مهتمّة جدّاً بمعرفة المزيد عن حياته. . . ولكنني شعرتُ بأنّه يجب عليّ أن لا ألحّ عليه الآن.

اقتادني إلى أوّل مرآة في القاعة. مرآة طبيعية.

- إذاً، يا كاميل، انظري إلى نفسكِ جيّداً، وقولي لي الآن ما هو أكثر ما يعجبكِ في جسدك؟

تمعّنتُ في انعكاس صورتي على المرآة بحثاً عن العناصر المفضّلة لديّ.

- حسناً، أعتقد بأنني أحبّ كثيراً عينيّ، لهما بريق ولونهما جميلٌ جدّاً. . .

- ممتاز، تابعي. . .

نزلتُ إلى الأسفل قليلاً لكي أقيّم مفاتني الأنثوية.

- صدري ليس سيئاً كذلك. . . إنّه يمنحني جِيْداً جميلاً. كاحلاي يعجبانني كثيراً أيضاً. لديّ ساقان رفيعان حتى منطقة الركبتين!

- ممتاز، يا كاميل. سوف تفعلين إذاً كلّ شيء لكي تمنحي قيمة لمؤهلاتك وتركّزي انتباهكِ على هذه المزايا بدل التركيز على العيوب الصغيرة التي تظهر على جميع الناس. حافظي في ذهنكِ على الدوام بأنّ بعض النساء اللواتي لم يكنّ على هذا القدر من الجمال ومع ذلك حقّقن نجاحات باهرة. خذي مثلاً إديت بياف التي حظيت بأوسم الرجال أو مارلين مونرو، المعروفة بامتلاء جسمها! لكنّ الأهمّ من كلّ ذلك، والذي خمّنتِه، هو ما تحررينه من داخلكِ. الثقة بالذات هي أجمل مجوهراتكِ. أظهري بريقكِ وستكونين على جمالٍ لا يُقاوَم! حينما تملئين نفسكِ بالأشياء الجميلة ستكونين جذّابة. صدّقيني، إنّ الطيبة واللطف يشعّان أكثر من أجمل المجوهرات! ما تكونين في الداخل يُرى في الخارج، أيّ أنّ جوهرك هو ما يظهر.

راودتني الرغبة في أن أسأله إن كان هذا ما قد حدث معه هو... كان يلقي على حياته ستاراً من الغموض لم أجرؤ بعد على رفعه. فاكتفيتُ بإبداء ملاحظة ترفيهية.

- ما تقوله أشبه إلى حدّ ما بدعاية للبن، ولكنني فهمتُ الفكرة العامّة...

- اعملي كلّ يوم لكي تكوني شخصاً أفضل، حرّكي أمواجاً إيجابية وسوف ترين قريباً النجاح الذي سوف تحظين به!

- وإذا لم أنجح في ذلك، يا كلود؟ إذا ما بقيتُ، على الرغم من كلّ شيء، أجد نفسي قبيحة؟

- صه، صه، صه! **كفّي عن تغذية جرذانكِ**، يا كاميل.

جرذانكِ، هم مخاوفكِ وعُقدكِ ومعتقداتكِ الخاطئة وهذا الجزء منكِ الذي يحبّ كثيراً أن يتشكّى ويلعب دور كاليميرو[1]. هل تفهمين ما تسعين إليه، لاشعورياً، من خلال لعب هذا الدور السيئ؟

- امـمـم... ربّما إذا بقيتُ قبيحة، سوف لن أجذب الاهتمام ولن أجازف بأن أُخيّبَ الأمل. أو أن يخيب أملي! ومن ثمّ، على الأقلّ، لن ينتظر الناس منّي الكثير، وسأحظى بالهدوء والسلام!

- وما هو خطر لفت الأنظار؟

- منْ يلقي المزيد من النظرات، يُطلق المزيد من التعليقات والمزيد من الأحكام، وبالتالي من المحتمل أن أتعرّض لمخاطر أكثر...

- نعم، سوى أنّه لا يمكن لأحدٍ أن ينال منكِ إلّا إذا كنتِ سهلة المنال. كلّما كنتِ أكثر ثقة بنفسكِ، كلّما كنتِ أقلّ عرضةً لأن تُجرَحي بإصابات من الخارج. حينما تعزّزين احترامكِ وتقديركِ لذاتكِ وتمتلكين مشروعاً للحياة منسجماً بالكامل مع شخصيتكِ وقيمكِ العميقة، سوف تتقدّمين جدّياً، قويّة بنظرتكِ الإيجابية، ولن تعودي تشعرين بالخوف. سوف تكونين «مهيّأة»، وفي وئامٍ مع ذاتكِ ومع العالم.

- إذا كانت الأمور كما تقول، فهذا مثير ومشجع... أتمنى أن يأتي هذا اليوم العظيم قريباً.

---

(1) كاليميرو: هو شخصية في مسلسل رسوم متحرّكة، وهو فرخ دجاج صغير لونه أسود، على عكس الفراخ الصفراء، ويرتدي نصف قشرة بيضته على رأسه وهو معروف بندبه لحظّه السيئ. -المترجم-

- هذا يتوقّف عليكِ وحدكِ، يا كاميل.

- ولكن ماذا عن كيفية تحسين صورتي عنّي...؟

قادني كلود إلى مرآة تجعل الصورة أكثر نقاءً وصفاءً.

- قبل كلّ شيء، كلّ صباح، حينما تقفين أمام مرآتكِ، **غيّري الحوار الداخلي**. ردّدي التأكيدات والأحكام الإيجابية. ردّدي بأنّكِ جميلة وجذّابة وبأنّكِ تحبّين قوامكِ وأنّ لديك عينان جميلتان وصدرٌ جميل وبأنّكِ امرأة رائعة تنجح فيما تبدأ به... إلخ.

- أليس في هذا شيءٌ من المبالغة؟

أجاب مغتاظاً:

- كلا، لا مبالغة في ذلك. بعد ذلك، سوف تتعلّمين **فنّ النمذجة**.

- وماذا يعني؟

- ما هي المرأة التي تثير إعجابكِ أكثر ولماذا؟

- لا أدري... أنا أعشق إيزابيل أوبير، أرى أنّ لديها سحرٌ باهر!

- ممتاز. إذاً، ادرسي إيزابيل أوبير بتصرّفاتها وحركاتها وطريقة مشيتها وابتسامتها.... درّبي نفسكِ على تقليد حركاتها. أغمضي عينيكِ. تصورّي نفسكِ بأنّكِ تسيرين في الشارع ومثّلي دور إيزابيل أوبير. كيف تشعرين بنفسكِ؟

- جميلة، واثقة من نفسي، رصينة، هادئة...

- كيف يتفاعل الناس من حولكِ؟

- ينظرون إليّ ويبدون إعجابهم بي. . .

- هل هذا ممتع؟

- ممتع للغاية!

- رائع! احتفظي بهذه الأحاسيس في ذهنكِ، ولا تتردّدي في أن تجعلي ذلك حقيقة. تقمّصي شخصية إحدى النساء التي تعتبرينها نموذجاً لكِ!

- حسناً. سوف أحاول. . . ربّما يكون هذا الأمر مضحكاً وغريباً.

- وطالما أنّنا نتحدّث عن النماذج. . . أودّ أن تبحثي لنفسكِ عن مرشدين. أيّ الأشخاص الذين يثيرون إعجابك أكثر من سواهم؟ ما هي مزاياهم؟ ما هو نموذج نجاحهم؟ ادرسي حياتهم، اقرئي سيرهم الذاتية. . . وأعدّي لي كشكولاً جميلاً من كلّ صورهم. هل يمكنكِ أن تجهّزي لي كلّ هذا في غضون خمسة عشر يوماً؟

- اممم. . . سأحاول. . .

في الحقيقة، شعرتُ إلى حدٍّ ما وكأنّني تلميذة كُلّفت بكمّ هائل من الواجبات المدرسية، ولكنّ كلود حذّرني: الوحوش الداخلية الصغيرة تترصّدكِ: الكسل، الإحباط. . . كان عليّ أن أتشبّث، حتى وإن بدا لي إيقاع التغيير كثيفاً ولم أشعر بعد بأنني مرتاحة جدّاً في ثياب شخصيتي الجديدة.

1

عدتُ إلى بيتي، منهكة. كانت الأفكار تتدافع في رأسي. يا لكمّ التغييرات التي حدثت في وقتٍ قصيرٍ جداً! كنتُ أحتاج إلى أن أستحمّ لكي أرتاح. غطّيتُ جسمي بكمية هائلة من الرغوة واستسلمتُ للانغماس في الماء الحارّ الذي كان يعضّ جسدي. يا للذّة! لعبتُ مع الرغوة مثلما كنتُ أفعل حينما كنتُ طفلة صغيرة، وكانت متعة حقيقية بأثرٍ رجعي.

كان لديّ متّسعٌ من الوقت: كنتُ في مساء أمس، عوضاً عن مشاهدة التلفزيون، قد أعددتُ طبقاً خفيفاً وشهيّاً لليوم التالي. ولم يكن علينا القيام بأيّ شيء سوى أن نجتمع إلى المائدة.

تناولنا الطعام بشهيّة وتلذّذ، وحظيتُ بحفلة من الأصوات المعبّرة عن الثناء والامتنان.

- هذا في منتهى اللذة، يا ماما! يمكنكِ أن تصبحي طاهية عظيمة، هذا رأيي!

ضحكتُ من طرفٍ خفيٍّ وأنا أرى ابني وهو يملأ طبقه للمرّة الثالثة من الفطيرة التي كنتُ قد حشوتها بجبنة التوفو النباتية

المصنوعة من حليب الصويا والكوسى ووضعت في وسطها بعض حبات الزيتون وشرائح من جبنة الماعز.

لقد تناول الكوسى... لقد تناول الكوسى...

من المؤكّد أنّ هذه الأجواء كانت تغيِّر من حالات الجمود والبرود...

كان أدريان، بعد تناول العشاء، غالباً ما يقترح عليّ أن أشاركه في لعبة ولكنني لم أكن أشعر أبداً بالهمّة والجسارة على ذلك. ثمّ، ألم أصبح كبيرة على هكذا ألعاب؟ حينما وافقت، هذه المرّة، على مشاركته في اللعبة، ذُهِل للأمر ووقف فاغر الفاه. جعلني بريق الفرح الذي تلألأ حينها في عينيه، تلك الفرحة البريئة التي وحدهم الأطفال يستطيعون أن يشعروا بها، أتخلّى في النهاية عن تحفّظاتي.

كان كلود قد اقترح عليّ هذا الأمر. نصحني أن أكفّ عن المبالغة في إظهار الرشد والرزانة وأن أنخرط أكثر في لحظاتٍ من التواطؤ والتشارك مع ابني. كان قد قال لي مع غمزة تواطؤ وتشجيعٍ: «**السرّ، هو المشاركة**». ها أنا ذا إذاً في هيئة **لاعب**، وأنا أحاول أن أعيد التواصل مع الطفلة التي في داخلي، هذا الجزء من ذاتي اللعوبة والخلّاقة التي في غالب الأحيان يتمّ لَجمها من قِبَل ذاتي الراشدة والرزينة المسؤولة والمسبّبة للنكد. كان كلود قد شرح لي هذا الأمر أيضاً. وبخلاف كلّ التوقّعات، استمتعتُ بذلك. وكان الوجه البشوش والفرِح لابني يضاهي كلّ المكافآت. بعد أن أشبع حاجته من اللعب ومن إثبات الحضور، نام من دون أيّ تكلّف في تصرفاته. يا لها من سعادة وهناء!

حينما عدتُ إلى غرفة الجلوس، طلب مني سيباستيان، الجالس على الأريكة:

- تعالي واجلسي قليلاً.

أجبتُ بلطف:

- كلا، ليس الآن. لديّ عمل.

بدا متفاجئاً، بل ومنذهلاً بعض الشيء. يجب القول بأنّه في العادة أنا مَنْ كنتُ أتوسّل الحنان. وفجأة ولمرّة واحدة، انقلبت الأدوار. ترى هل وجدتُ هنا درجة الشدّ المناسبة للمطّاط؟

جلستُ إلى طاولة الصالون أمام حاسوبي المحمول، ولكن أيضاً مع ورقة وأقلام. بدأتُ بما هو أكثر سهولة: الصورة الصينية للشخصيات التي أردتُ نمذجتها.

كتبتُ كيفما كان:

> وددتُ لو أمتلك حكمة غاندي، وصفاء بوذا ولطافة وأناقة أودري هيبورن وحسّ روكفلر في الأعمال وإرادة وتنسّك الأم تيريزا وشجاعة مارتن لوثر كينغ وبراعة رولتابيل وعبقرية بيكاسو الخلّاقة وابتكار ستيف جوبز والخيال البصري لدافنشي وإحساس شابلن وأخيراً، برودة وفكاهة جدّي!

سعيدة بعصفي الذهني، جلبتُ صور كلّ تلك الشخصيات ثمّ طبعتها لكي أعدّ لوحتي الخاصّة بالمرشدين. لم أكن أتوقّع بأنّ التمرين سيحسّن حالتي إلى هذه الدرجة الكبيرة: كانت كلّ تلك

الصور تُلهمني وتعيدني إلى جذوري. وأنا أنظر إليها، حاولتُ أن أكتشف قليلاً من سرّ موهبتها وأن أتأثّر بنمط نجاحها. شعرتُ بأنّ هذه التجربة الصغيرة قد أتاحت لي بأن أسلّط النور على بعض قيمي وأن أوضّح وأُنضج رؤية الشخص الذي كنتُ أريد أن أصبحَه.

كانت للوحة قُدُواتي هيئة جميلة! قرّرتُ أن أعلّقها في مكانٍ جميلٍ بالقرب من مكتبي. ومن ثمّ واصلتُ أبحاثي في مجالي المفضّل، أقصد الموضة. فتّشتُ عن السير الذاتية للمبدعين الكبار ومن بينهم مصمّم الأزياء المفضّل لدي: جان-بول غوتييه.

أسرعتُ بشوق إلى المدخل المخصّص له على موقع ويكيبيديا:

> في سنّ الخامسة عشرة، رسم تصاميم مجموعة ألبسة للأطفال. وبعد أن شاهد فيلم **فالبالاس** للمخرج جاك بيكر، والذي كان مارسيل روشاس قد صمّم كلّ أزيائه، قرّر أن يجعل من الخياطة مهنته. أرسل ملفّاً إلى دار إيف سان لوران، ولكن رُفِض طلبه في العمل. فذهبت رسومات تصاميمه إلى دار بيير كاردان. في اليوم نفسه الذي بلغ فيه الثامنة عشرة من عمره، التحق بدار التصميم، والذي سيبقى فيه لأقلّ من عامٍ واحد، قبل أن ينضمّ إلى جاك إيستيريل «العجيب» ومن ثمّ، في عام 1971، إلى فريق جان باتو.

كيف يمكن لرجلٍ بهذه العبقرية أن يُرفَض من قبل دار إيف سان لوران في بداية مشواره؟ أمرٌ لا يُصدّق!

كان ذلك يُعيدني إلى قصّة المثابرة والإصرار التي كان جدّي يرويها لي غالباً.

- هل تعلمين مَن هو هذا الرجل، الذي وُلِد فقيراً، والذي اضطرّ لأن يتحمّل الهزيمة طيلة حياته؟ ربّما كان بوسعه أن يستسلم لمرّات عديدة وأن يجد ألف سبب لكي يفعل ذلك، ولكنّه لم يفعل ذلك. كان لديه موقف بطولي وقد أصبح في النهاية بطلاً. والبطل لا يستسلم أبداً. منذ طفولته المبكرة، طُردَ من منزله. فقَدَ والدته. أفلس للمرّة الأولى. انهزم في الانتخابات التشريعية. فقد وظيفته. أفلس مرّة أخرى وأمضى سبعة عشر عاماً لكي يقوم بتسديد ديونه. ماتت خطيبته. اجتاز انهياراً عصبياً شديداً وخطيراً. انهزم في انتخابات رئاسة مجلس النواب في إلينوي، بعد أن انتُخِب في الكونغرس، ولكن لم يُعَد انتخابه. لم يحصل قطّ على وظيفة وكيل الأراضي في ولايته الأمّ التي ترشّح لها. تقدّم بترشيحه إلى مجلس الشيوخ الأميركي ولم ينجح في الانتخابات. قدّم ترشيحه لمنصب نائب الرئيس خلال المؤتمر الوطني للحزب ونال أقلّ من مائة صوت. تقدّم بترشيحه في انتخابات مجلس الشيوخ وانهزم مرّة أخرى... هذا الرجل، يا كاميل، هو الرئيس أبراهام لينكولن!

كان يروي لي هذه الحكاية وفي النهاية، يبتسم ابتسامة خفيفة، سعيداً بالسقوط.

وأنا، هل عرفتُ كيف أثابر طيلة حياتي كلّها، أم أنني تخلّيتُ سريعاً جدّاً عن أحلامي؟ ألقت هذه الفكرة ظلالاً على مزاجي. شعرتُ بشيءٍ من النكد والكآبة، فتوجّهتُ نحو الخزانة الموجودة في نهاية الممرّ وأخرجتُ منها صندوق رسومات. في صمت، تصفّحتُ تصاميمي التي رسمتها في وقتٍ سابق. لاحظتُ، مندهشة، سهولة

الخطوط والقسمات. هذا لأنني كنتُ أمتلك ضربة ريشة مقدّسة، في تلك الفترة! ربّما كنتُ سأصبح ذات شأنٍ في هذا المجال، لو أنني انتسبتُ إلى مدرسة للرسم عوضاً عن دراسة التجارة... ولكن الآن، فات الأوان. إلى جانب التصاميم الأكاديمية، كنتُ أتسلى بالعودة إلى ألبسة أطفالٍ عادية. كنتُ أتخيّل إضافات من النسيج ومن المواد ومن الزخارف التي قد تضفي عليها ابتكاراً لا يمكن إنكاره.

مازحني سيباستيان وهو يمرّ في الممرّ:

- عجباً! تضعين رأسكِ في هذه الأشياء القديمة والمهجورة؟

ألقيتُ عليه نظرة غاضبة.

قال وهو يطبع قبلةً على خدّي:

- اعذريني! كنتُ أمازحكِ! رسوماتكِ جميلة جدّاً وممتازة. هل ستأتين إلى النوم؟

- لا، ليس الآن... سوف أشاهد لبعض الوقت كلّ هذا.

لامستُ أوراق الرسم كما لو أنني ألامسُ حلماً بأطراف أصابعي. وماذا لو قرّرتُ أن أمنح الحياة من جديد لهذا الحلم؟ هل سيتفهّم سيباستيان ذلك؟ هل سيقف إلى جانبي لكي أستقلّ قطار التغيير، أم أنّه سيبقى واقفاً على رصيف المحطّة؟ كان هذا السؤال يشغل بالي ويؤرقني...

16

أخبرتُ كلود بقلاقلي الخاصّة بتطور علاقتي مع سيباستيان. أفهمني بأنّ هذا الأمر قد يُربكُ زوجي وهو يراني هكذا أطرح حياتي ثانية للبحث. لا بدّ أنّ كلّ هذه التحوّلات سوف تهزّه من الأعماق. كان عليّ أن أقبل بأنّ وجود مرحلة انتقالية أمرٌ في غاية الضرورة. ففي نهاية المطاف، كنتُ أفرضُ عليه ثورتي الصغيرة، في حين أنّه لم يكن قد طلب منّي أيّ شيء! كان لا بدّ لي أن أترك له متّسعاً من الوقت لكي يتكيّف مع هذه التطورات. ثمّ أنّ فترة كهذه من التحوّل كانت تترافق قسراً، لديّ كما لدى زوجي، بجملة من المشاعر والأحاسيس: المقاومة وخطوتان إلى الأمام وثلاث خطوات إلى الوراء...

في الواقع، كان خوفي مضاعفاً ومزدوجاً: الخوف من ألّا يتبعني سيباستيان في مشروعي الهادف إلى إعادة توجيه عملي المهني، والخوف من أن تستمرّ علاقتنا في التعثّر...

فقال لي كلود:

- أوّل ما ينبغي عليكِ أن تعرفيه هو إن كنتِ لا تزالين تحبّينه.

- نعم، بالطبع، حتى وإن كنتُ أشكُّ في ذلك في الكثير من الأحيان.

- غالباً، ليس الآخر هو ما لا نعود نحبّه، وإنّما ما آلت إليه العلاقة معه. والحال أنّ كلّ طرفٍ في الحياة الزوجية يكون مسؤولاً مشتركاً عن نوعية العلاقات المتبادلة. إذا كنتِ تريدين أن تُوقِدي الشعلة من جديد، أطلقي الشرارات! لا تنتظري دائماً أن تأتي المبادرة من الآخر، وقد سبق لنا أن تحدّثنا عن هذا الأمر...

- ولكن كيف عليّ أن أتصرّف؟

- أن تنمّي **ابتكاركِ الغرامي** على سبيل المثال...

- ممتع! ولكن بأيّ طريقة؟

- يمكنكِ أن ترسلي إليه رسالة هاتفية قصيرة غرامية 3.0 كبداية.

- 3.0؟ ماذا تعني بهذا الرقم؟

- حسناً، في حين يرسل الجميع رسائل هاتفية قصيرة صوتياً، اسلكي سبيلاً مختلفاً وأرسلي إليه رسائل هاتفية قصيرة مبتكرة، مكتوبة بعناية وأناقة، خالية من الأخطاء الإملائية!

- وماذا أيضاً؟

- اتبعي إلهامكِ! أعني أنّ هناك بعض التقنيات. حدّدي اهتمامات زوجكِ العزيز والحنون واختاري واحدة من تلك التقنيات. ومن ثمّ اكتبي، بطريقة **العصف الذهني**، كلّ الكلمات والعبارات التي تراود ذهنكِ والتي لها علاقة بهذا الموضوع. وأخيراً، اخلقي مقاربات غير ممكنة الحدوث بالكلمات وابتكري

عبارات من أجل كتابة نصّ عذب. ما الذي يُفتِنُ زوجكِ؟

- يعشق الزِن[1]. يمارس اليوغا. ويحلم بأن نذهب إلى الهند.

- ممتاز. لنعدّ قائمة بكلّ الكلمات المتعلّقة بهذا الموضوع.

بمساعدةٍ منه، خربشتُ على ورقة ما يلي:

زِن. لوتس. زهرة اللوتس. توازن. تنفّس. نسمة. سلام. جمال. تعويذة داخلية. حديقة زِن. تأمّل...

ألحّ عليّ، قائلاً:

- اكتبي كلّ شيء بإتقان، ستكون هذه هي مادتكِ الأوليّة الإبداعية. وتذكّري قاعدة **ЄQFD**.

الحرف (Є) المشطوب، ويعني أنّ لا **رقابة (Censure)** ولا **نقد (Critique)**. والحرف **(Q)** للدلالة على **الكمية (Quantité)**، أي بثّ أقصى ما يمكن من الأفكار. والحرف **(F)** للدلالة على **الغرابة (Farfelu)**. أهلاً وسهلاً بالغرابة! اكتبي حتى الأفكار الأكثر غرابة والتي لا يمكن لها أن تحدث. والحرف **(D)** للدلالة على **توالد الأفكار (Démultiplication)**. حيث فكرة تستجرّ أخرى، وهذا ما يُسمى بالارتداد!

---

(1) زِنْ: لفظة يابانية تُطلَق على طائفة من الماهايانا البوذية اليابانية، تفرعت عن فرقة «تشان» البوذية الصينية، يطلق اللفظ أيضاً على مذهب هذه الطائفة. يتميّز أتباع هذا المذهب بممارسة التأمل في وضعية الجلوس -زازن- كما يشتهرون بكثرة تداولهم للأقوال المأثورة والعِبر. -المترجم-

- سوف أتذكّر ذلك. شكراً يا كلود.

- بعد ذلك، قابلي مفردة زِن مع المفردة الغرامية، ثمّ حاولي جيّداً واكتشفي اللُقى التحريرية التي تنجم عن ذلك. فكّري أيضاً بالتعابير الأسلوبية: مثل السجع -تكرار نبرة الحرف الصوتي نفسها-، والجناس -تكرار نبرة الحرف الساكن نفسه-، والمقارنات والتفخيم -المبالغة في النبرة-، والتضاد -الدمج بين كلمات في مقاربة لا يمكن حدوثها، كما هو الحال في العبارة الشهيرة «**نورٌ دامس يُسقط نجوماً**» التي استخدمها الشاعر المسرحي كورناي-، والتورية، أي تخفيف التصريح، كأن يقول المرء: «هو ليس قبيحاً»، لكي يقول بأنّه جميل، والكثير من الأمور الأخرى. ولكنّ الأهمّ من كلّ شيء: ليكن قلبكِ دليلكِ!

- لا ضير في المحاولة فهي لا تكلّف شيئاً.

ما فعلته على الفور، كان يثبتُ بأنّ الأمر لم يكُن بالسهولة التي كان يوحي بها. مطرقةً في التفكير، والقلم معلّقٌ في الهواء، بحثتُ عن الإلهام تاركة أنظاري ترنو إلى ما وراء الواجهات الزجاجية...

استغرق الأمر ما يُقارب عشرين دقيقة قبل أن أقدّم نصّي الغرامي إلى كلود:

حبيبي،

في الخارج، سماءٌ منخفضة وثقيلة. في الداخل، شمس في كبد السماء؛ إنّه تأثير السعادة في أن ألقاك هذا المساء في بيتنا التعويذة. تعويذة الدفء والحرارة، تعويذة العذوبة،

حديقة زِن التي تتحوّل بقبلة إلى جنّات عدن. دعني أكون زهرة اللوتس لنهارك ورياح (لو) الهندية لليلك، رياح راجستان الحارقة تلك، لكي تهبّ على رغباتك مثلما تهبّ على جمرات نارٍ مقدّسة وتأخذنا نحو الشواطئ حيث للحبّ وحده الحق في المرور... حبيبتك كاميل التي تحبّك.

رفع كلود نحوي عينين مندهشتين.

- عجباً! كمحاولة أولى، أدّيتِ أداءً قويّاً! ممتاز، حقّاً... بالطبع، الكتابة الغرامية ليست سوى تقنية من بين تقنيات أخرى. وأيّ شكلٍ آخر من الابتكار مرحّبٌ به من أجل التغلّب على رتابة الحياة اليومية! أطلقي العنان لخيالكِ وحدسكِ، ولتكُن أفكاركِ جريئة. سوف ترين: ليس فقط ستستمتعين جيّداً، بل علاوة على ذلك، سوف تُعيدين إيقاد الشعلة في أقرب وقت...

- هل تقول هذا لأنّك جربّتَ ذلك بنفسك؟

- مَنْ يدري...

محبطةً من هذه المحاولة الواعدة، قررتُ أن أطلق في الأيام التالية عملية B.L: Big Love. بدأتُ بسلاسة، عرضاً وبلامبالاة، برسالة هاتفية قصيرة يومية. ومن ثمّ كثّفتُ تدريجياً عملي من أجل استعادة الأرض الغرامية، من خلال تلغيم المنزل بالكلمات اللطيفة على لصاقات كان سيباستيان يكتشفها بين وسادتين أو عندما كان يفتح خزانة البسكويت...

لم أحصل تماماً على النتائج المرجوّة والمتوقّعة. في واقع الأمر، بدا زوجي متفاجئاً أكثر منه منبهراً أو مغوياً. كما لو أنّ إظهار كلّ مشاعر الحبّ المفاجئة هذه يجعله متحفّظاً. بالتأكيد، كان يبتسم لي ويقبّلني لكي يشكرني، بل وبدا فَرِحاً بعض الشيء ولكنّه لم يكُن فرحاً بكلّ معنى الكلمة مثلما كنتُ أتمنى. شعرتُ أنّ شيئاً ما يكدّره. ولدى التفكير في ذلك، قلتُ في نفسي ربّما أنّه يرى في تصرّفي شيئاً من التناقض... من جهة، كنتُ أفعل كلّ شيء لكي أتقرّب منه وأحيي جذوة العلاقة بيننا، ومن جهة أخرى، كنتُ أتحرّر منه في كلّ يوم على نحوٍ أكثر، ويمتلئ رأسي بمشاريع جديدة وأقدّم له صورة امرأة واثقة من نفسها ومن مواهبها. فلتذهب متسوّلة الحب إلى سلّة المهملات! كانت كاميل الجديدة مدفوعة نحو النجاح. ربّما كانت هذه الاستقلالية الشعورية تُفرِحه. والحال أنّه ظلّ حذراً ومحترِساً. كان يبدو أنّه ينتظر ليرى. كنتُ آمل في أن يتغلّب التغيّر في موقفي حياله وألعابي الغرامية على تحفّظاته في وقتٍ قريب...

وبانتظار ذلك اليوم السعيد، واصلتُ عملي الاستبطاني المتأنّي والهادئ لكي أكتشف مَنْ هي كاميل الحقيقية، كاميل المبدعة والمبتكِرة والجسورة التي سوف تجيد إعادتي إلى طريق أحلامي. فانكببتُ على رسم صورتها، من خلال ابتكار تشكيلٍ مصوّرٍ إبداعيّ: قصصتُ صوراً من المجلّات وألصقتُ صورة رأسي على صورة جسم امرأة جميلة في الهواء، وأضفتُ إليها صندوق رسوماتٍ تحت ذراعها تبدو فيه لوحات رسومات تصاميم لألبسة الأطفال الصغار... قصصتُ الأحرف بأساليب طباعية متنوّعة لكي أعيد تركيب بعض الكلمات ومن ثمّ أُلصقها بانسجام على لوح حياتي

المثالية التي كنتُ أحلم بها. وهكذا وجدت الثقة والجرأة والحزم مكانها في هذه التركيبة. رسمتُ التنورة التي كنتُ أرتديها بكلمتي «ابتكار» و«سخاء». كما ركّبتُ صور ابني وزوجي أيضاً على صور مجلّاتٍ في وضعيات حيوية ومرحة... كان كلّ شيء يبدأ حقّاً بأن أكون على صورة ما كنتُ أريد أن أصبح: حيوية ومبدعة وطموحة وفكِهة وكريمة!

راضية بما أنجزته، أرسلتُ تلك التركيبة من الصور إلى كلود والذي لم يتأخّر ردّه:

رائع! أرى أن حلمكِ بدأ يتخلّق ويتشكّل. شيئاً فشيئاً، سوف نواصل تحديده وبلورته... إنّ كاميل الجديدة تظهر الآن! لمواصلة طريقكِ في التحوّل، أقترح عليكِ أن تأتي للقائي يوم الخميس نحو الساعة الثانية عشرة والنصف في شارع سان سولبيس في الدائرة السادسة، البناء رقم 59. طابت ليلتكِ... و... على فكرة... بدل أن تعدّي الخراف قبل أن تنامي، هذا المساء، فكّري في ثلاثة أشياء ممتعة أو مشجعة وإيجابية حصلت معكِ خلال النهار. هذه مسألة جوهرية وفعّالة، سوف ترين! كلود.

وأنا أخرج من المترو، كنتُ أتساءل في نفسي عمّا كان كلود يحتفظ به كمفاجأة لي هذه المرّة. كانت لديه طريقة خاصّة به في إخراج دروسه وفي توضيح بعض نصائحه وتعاليمه بقياسٍ طبيعي ولكن بطريقة مجازية. ضحكتُ لوحدي في الشارع حينما فكّرتُ بالهيئة التي كان عليّ أن أبدو فيها، حينما أدركتُ بأنّه يريد أن أصعد في منطادٍ! كلّ ذلك لكي أتخلّص، رمزياً وعلى نحوٍ ملموس، من كلّ ما كان يلوّث ذهني. . . وأن أمتلك ذلك الشعور بالرفاهية، ما أن أصبح في الأعالي! وهو تعبيرٌ مجازيٌّ أيضاً عن رفاهية مقبلَة أكبر وعن مكافأة فورية وملموسة. وكذلك، قاعة المرايا المشوِّهة. . . كانت حركة بليغة للغاية. واليوم، ماذا سيكون هناك من جديد؟ وجدتُ نفسي أُسرع الخطى لدى وصولي إلى شارع سان سولبيس، لكي أصل على نحوٍ أسرع إلى البناء رقم 59، مثل فتاةٍ صغيرة متلهّفة إلى فتح علبة هدية.

وصلتُ إلى أمام عمارة مغطاة بالكامل بالواجهات الزجاجية وذات واجهة حديثة ومضاءة وذات أثاثٍ داخليّ مصمّمٍ بأناقة فائقة.

استغرق الأمر بعض الوقت حتى أدركتُ ما هي العمارة ومن ثمّ دفعتُ الباب، وأنا حائرة ولاهية في آنٍ واحد: كان كلود قد دعاني إلى... صالة لتبييض الأسنان! وهو المفهوم الذي جعلني... أبتسم! بالطبع، كنتُ أعلم بوجود هكذا صالات، ولكن كانت هذه هي المرّة الأولى التي أدخل فيها إلى هكذا صالة.

كان ينتظرني جالساً على كرسيّ عالٍ بلا مساند وهو في حديث ودّي مع صاحب الصالة. استقبلاني، كلود وصاحب الصالة، بحرارة. شعرتُ وكأنني مرشّحة في برنامجٍ من برامج تغيير المظهر. أراد كلود أن يقدّم لي وصفة «فاقعة». ضايقني ذلك، ولكنّه ألحّ عليّ: بالنسبة إليه، كان هذا جزءاً من التدريب ومن العملية الشاملة.

فأدخَلتنا صاحبة الصالة في قمرة صغيرة واستغلّ كلود تلك الدقائق القليلة من الانتظار لكي يتكلّم معي.

- كاميل، تخيّلي جيّداً بأنني لم أجلبكِ إلى هنا فقط من أجل تجميل أسنانكِ...

- أشكّ في ذلك! لقد بدأتُ أعرفك بعض الشيء.

تبادلنا الابتسامات. كان ذلك مناسباً!

- علاوة على أهمية اعتناء المرء بأسنانه، أنا هنا على نحوٍ خاصّ لكي أذكّركِ بأهمية ابتسامتكِ الاستهلالية. لأنّ ابتسامتكِ تستطيع أن تثريكِ أكثر من بطاقة اليانصيب!

- ألا ترى بأنّك تُبالغ بعض الشيء هنا؟

لم يولِ اهتماماً بملاحظتي وتابع حديثه:

- لا تكلّف ابتسامة أيّ شيء ومع ذلك لها تأثيرٌ كبير على محيطكِ مثلما لها تأثيرٌ على معنوياتكِ وحالتكِ النفسية. الفائدة مزدوجة! لا شكّ أنّكِ تعرفين كلمات أبي بيار، أم لا؟ «إنّ الابتسامة أقل كلفة من الكهرباء ولكنها أكثر إشراقاً»، بل أكّد أنّ ابتسامة صادقة يبتسم بها المرء لأحدهم يمكنها أن تستجرّ، في ردّ فعلٍ متسلسل، إلى حدّ خمسمائة ابتسامة في نهارٍ واحد! ناهيك عن آثارها الإيجابية على الدماغ والجسد! هل تعلمين أنّ دراسة علمية حديثة أُجريت في الولايات المتحدة الأميركية قد برهنت على صحّة ذلك؟ طلب علماء من متطوّعين أن يضعوا قطعة من خبز الصمون في أفواههم. كان على المتطوعين في المجموعة الأولى أن يمسكوا بقطعة الخبز من دون إظهار أيّ تعبير على وجههم. وكان على متطوعي المجموعة الثانية أن يفعلوا ذلك وهم يُرغمون أنفسهم على الابتسام. بينما كان على متطوعي المجموعة الثالثة أن يبتسموا على نحوٍ طبيعي. انطلاقاً من تلك الوضعية، تمّ إخضاع المتطوعين لتمارين مجهدة مختلفة من قبيل غطس أيديهم في مياه مثلجة. وفي أثناء كلّ تمرينٍ، كانوا يعاينون الاختلافات في إيقاع نبضات قلوبهم. في مجموعة المتطوعين الذين كان عليهم أن يبقوا محايدين في تعبيرهم، كان إيقاع القلب متسرّعاً على نحوٍ ملموس. وفي مجموعة المتطوعين المرغمين على الابتسام، كانت البيانات تُظهر بأنّ الإيقاع أقلّ ارتفاعاً. ولكن إيقاع القلب كان في مجموعة المتطوعين المبتسمين على نحوٍ طبيعي هو الأكثر بطأً... ماذا نستخلص من هذه التجربة؟ نستنتج أنّ فعل الابتسام، سواء كان طبيعياً أو غير طبيعيّ، يخفّف من آثار الإجهاد على أعضاء الجسم. في التجربة

التي ذكرناها، يُجري العلماء تجربة منهجية تعطي نتائج رسمية. أمّا تفسير ذلك فهو أنّ الدماغ يفسّر الابتسامة، سواءً كانت طبيعية أو غير ذلك، على أنّها حالة من المزاج الجيّد ويُفرز هرمونات الصفاء والهدوء. أليس هذا شيئاً جميلاً؟

- في الحقيقة، أجل!

- كما ترين، يا كاميل، الابتسامة لا تجعلكِ محبوبة أكثر من قِبَل الناس وسعيدة أكثر فحسب، بل وتجعلكِ تعيشين لعمرٍ أطول وفي صحّة أفضل! هذا ناهيك عن حقيقة أنّكِ تصبحين أكثر جمالاً بكثير حينما تبتسمين... يبدو وجهكِ أكثر إشراقاً وتبدين أكثر شباباً. المرحلة التالية، هي مرحلة أن تتعلّمي كيف **تحيين ابتسامتك الداخلية**.

- ابتسامتي الداخلية؟

- نعم. هي ابتسامة تنعكس على الذات، ابتسامة تسبّب السلام الداخلي الشهير. إنّه سعيٌ إلى السعادة، كأس مقدّسة تبدو لنا صعبة المنال لنا نحن الغربيون البؤساء الذين نعاني من الناحية الروحية... لا بدّ من القول بأنّه ليس من السهل أن نعثر اليوم على مَنْ هو قادر على منحنا هذا التعليم، ولا حتى على مقاعد كليّة في الجامعة ضمن درسٍ في علم السوق أو في مجال القضاء... في حين، في الأزمنة القديمة، كان المعلمون الطاويون[1] يعلّمون فنّ هذه الابتسامة

---

(1) الطاويون: من الطاوية وهي مجموعة مبادئ، تنقسم إلى فلسفة وعقيدة دينية، مشتقة من المعتقدات الصينية الراسخة القدم. من بين كل المدارس العقلية التي عرفتها بلاد الصين، وتعتبر الطاوية الثانية من حيث تأثيرها على =

ويشرحون بأنّها ضامنة للصحّة والسعادة وطول العمر. فالابتسام مع الذات هو كمن يغوصُ في بحرٍ من الحبّ. الابتسامة الداخلية لا تمنح طاقة مريحة فحسب، وإنّما لديها أيضاً قدرة على الشفاء لا يمكن إهمالها!

- أووووه! وعملياً، ماذا عليّ أن أفعل لكي أزرع هذه الابتسامة؟

- يمكنكِ أن تمرّني نفسكِ على ذلك لبضع دقائق، كلّ يوم. . . في كلّ مرّة يكون لديك القليل من أوقات الفراغ، اجلسي بهدوء، ارخِ جيّداً كلّ توتّرات وتشنّجات جسمكِ، ارخ فكّيكِ بفتحِ فمكِ قليلاً، تبيّني تنفّسكِ والاسترخاء والراحة العميقين التي سوف تشعرين بها جسديّاً من جرّاء ذلك. قدّري جيّداً هذه النفحة الحيوية وتخيّلي بأنّها بمثابة نوعٍ من التدليك الداخلي. وفي تلك اللحظة بالذات يمكنكِ الشروع بالإحساس بتلك الابتسامة الداخلية: سوف تنعمين برخاءٍ عميق وباسترخاءٍ مريح وصفاءٍ عذب. كما يمكن أن تتراءى لكِ زهرة تتفتّح قرب ضفيرتكِ. . .

- بصراحة، يا كلود، لا أدري إن كنتُ سأستطيع أن أكون مرتاحة بما يكفي لكي أقوم بهكذا تمرين. أنا مستعجلة جدّاً!

- لا تفترضي ذلك مسبقاً! قومي بهذه التجربة لبضعة أيام. قد تندهشي بالنتائج المتحقّقة! في البداية، من الطبيعي أن تجدي بعض الصعوبة في القيام بهذه التجربة. ومن ثمّ بمرور الأيام، سوف تجدين

= المجتمع الصيني بعد الكونفشيوسية. وتناظرها في العربية كلمة، الهدي، الطريقة أو الطريق، الذي يسلكه أتباع الديانة، اسمهم المهديون أتباع الهدي، وديانتهم الهداية. -المترجم-

متعة حقيقية في بلوغ هذه الحالة. الأمر أشبه إلى حدّ ما بالسماء الزرقاء... هل تحبين السماء الزرقاء الجميلة في فصل الصيف على شاطئ البحر؟

- آه، نعم بكلّ تأكيد! إنّه منظر مدهش! ولكن هنا، نحن في جوّ رماديّ كئيب طيلة السنة...

- حسناً، اعثري على الابتسامة الداخلية، وهذا أشبه بالعثور على فسحتكِ من السماء الزرقاء، وهذا يحدث حالما ترغبين في ذلك. حتى حينما تكون السماء محمّلة بالغيوم، تبقى جميلة على الدوام! وكذلك، عندما يكون مزاجكِ نكداً، تبقى هذه السماء الزرقاء الرائعة في داخلكِ وتنتظركِ على الدوام. عليكِ فقط أن تتعلّمي كيف تستعيدين الاتصال بها...

- اتّفقنا! أحسنت! هذا يمنحني الرغبة...

دخلت امرأة شابّة في تلك اللحظة إلى غرفة الانتظار الصغيرة. سوف تبدأ رحلة علاجي. توارى كلود. حاولتُ بنفاد صبر أن أرى النتيجة. ومن ثمّ تمكّنتُ من أن أبدي إعجابي بابتسامتي الجديدة في المرآة. ابتسامة مثيرة! لقد سار العلاج فعلاً بطريقة جيّدة! مبتهجة بالنتيجة، انضممتُ إلى كلود الذي كان قد عاد إلى مكانه وجلس على ذلك الكرسي وهو يتحادثُ مع زبونٍ ينتظر أن تشغر قمرة، كما بدا واضحاً. صافحه مودّعاً ما أن رآني وأقبل نحوي.

- ها أنتِ الآن مزيّنة لكي تضحكي ملء أسنانكِ، يا كاميل! ولكن تذكّري: إنّ الابتسامة تكون أكثر جمالاً بكثير إذا ما نبعت من الداخل...

بعد ظهيرة اليوم التالي، جرّبتُ أن أنفّذ تعليمات كلود في الشارع. قرّرتُ أن أضع نفسي في هيئة إيزابيل أوبير. ألقيت للمرّة الأولى ابتسامتي الجديدة تماماً على الرجال الذين كنتُ أصادفهم، مُظهرة في الوقت ذاته البشاشة الفاتنة لامرأة واثقة من سحرها. سعيتُ إلى أن أُظهِر الثقة والأناقة، إكراماً لقدوتي الأنثى.

كانت النتائج مفاجئة ومذهلة: قاطعني أربعة رجال وتبادلوا معي الحديث في غضون عشرين دقيقة فقط! قال لي الرجلان الأوّلان بأنّه لديّ ابتسامة جميلة جدّاً. فيما دعاني الرجل الثالث إلى شرب فنجانٍ من القهوة معه. أمّا الرابع فقد أعطاني بطاقة الزيارة خاصّته على أمل أن أتّفق معه على موعدٍ غرامي... ومن نافلة القول أنّ اعتزازي بنفسي كان يتصاعد كالسهم! تذوّقتُ طعم ذاك الشعور الجديد، وتلك الثمالة من جراء تأكّدي من قدرتي على الإغراء. وبهدوءٍ ورزانة، ألقيت مرساة صغيرة. من أجل الأيام الرمادية.

في المكتب أيضاً، لم يمرّ سلوكي المتغيّر مرور الكرام ومن دون لفت انتباه زملائي. ولكي أتسلّى وأستمتع بالموقف، دخلتُ في هيئة

الشخصيات التي أقتدي بها وأعتبرها نماذجي المفضّلة وفقاً للظروف. هنا، تقمّصتُ شخصية ستيف جوبز، فأصبحتُ بطريقة لا تُصدّق أكثر ثقة بنفسي. وهناك، تقمّصتُ شخصية دافيد دوييه، فأصبحتُ فجأة مسكونة بقوّة هادئة لا تُقهر. لقد أصبح ذلك بمثابة لعبة ألعبها مع نفسي وذُهلتُ بآثارها على حالتي الذهنية وعلى وسطي المهني. لقد أصبحتُ على درجة من الهدوء والرزانة بحيث بدا لي أنّ ذلك يفرض احترامي على زملائي الذين يميلون بسرعة إلى الفكاهة، بل وإلى السخرية اللاذعة. سيما وأنّ هذا التحوّل كان مترافقاً مع حماسة غير معتادة لما شكّل بالنسبة إليّ، في هذه الأشهر الأخيرة، نشاطاً مملّاً إن لم نقُل مثيراً للغثيان. كان هذا بالطبع وفقاً لنصيحة كلود الذي أقنعني بأن أتبنّى مقولة «**تصرّف كما لو أنّ**». وهي عبارة عن حالة نفسية للشخص تقوم على أن **يتصرّف** الشخص **كما لو أنّ** هذا العمل هو الأكثر شغفاً في العالم. كان يقول لي: «خذي كلّ ما هو مثيرٌ للاهتمام، عيشي الحياة بنسبة 400%، بدلاً من أن تعيشي بالتقتير وتنتظري في حالة اجترار أن يهبط تغييرٌ من السماء».

وبالتالي، منذ بضعة أيام، كنتُ أنخرطُ بشكلٍ عميق مع زملائي وأبتسم دون حدودٍ وبلا تحفّظ، الأمر الذي لم يُخفَ على رئيسي في العمل.

- كاميل، لقد مضى وقتٌ طويلٌ جدّاً، لم أجدكِ على هذه الحال... لديكِ الآن الرغبة في الفوز وهذا يثير إعجابي! هل أنتِ متأكّدة بأنّكِ لن تنتقلي إلى العمل بدوامٍ كامل؟ فكّري... قد يكون هذا الأمر جيّداً بالفعل.

أُصبتُ بدهشة عميقة ولم أكن أصدّق! كنتُ أخرج من حالتي وكنتُ أتلقّى أرفع درجات المديح والثناء على ذلك. أمرٌ لا يُصدّق! كنتُ أتلقى المديح والإطراء وأحسستُ على نحوٍ خفيّ بشعورٍ بالانتصار. ألا يشبه هذا الأمر انتقاماً؟ وفي الوقت نفسه، هل هذا هو ما كنتُ أرغب فيه؟

أيّاً يكن الأمر، فإنّ موجتي الإيجابية كانت تواصل تمدّدها وانتشارها في المكاتب. حتى ذو الجمجمة الشبيهة بالبيضة كان ينظر إليّ نظرة جديدة، وكانت فكرة أن أدهشه بسلوكي الجديد، بعد كلّ الملاحظات المعسولة كي لا أقول الخادعة التي كنتُ أتعرّض لها من قبله، لا تخلو من إحساسي بالبهجة والمتعة! لكنّ كاميل الجديدة لم يكن لديها الوقت لكي تضيّعه في هذا النوع من المُتع السلبية والعقيمة. كانت كاميل الجديدة قد ألزمت نفسها أمام كلود بأن تلعب لعبة كلّ التمارين التي اقترحها عليها، وأحد تلك التمارين، حسبما ذكّرني به في إحدى رسائله القصيرة، كان يدعوني إلى الذهاب إلى ما وراء المظاهر:

> يستحقّ كلّ شخص أن نمنحه فرصة أن يكون معروفاً. كذلك ينبغي التخلّي عن إطلاق الأحكام المسبقة والبديهيات والتفسيرات. أنا أضعكِ أمام تحدّي أن تتقرّبي إلى شخصٍ لا تحبّينه كثيراً للتعرّف عليه أكثر...

بصراحة؟ كانت رغبتي في معرفةٍ أفضل بفرانك تضاهي رغبتي في شنق نفسي، لشدّة نفوري منه! حينما فكّرتُ من جديد في المرّات العديدة الذي أذاقني فيها كلّ صنوف الإزعاج، كنتُ أميل أكثر إلى

أن أُبعده عنّي. . . ومع ذلك، كانت معرفته على نحوٍ أفضل هي إحدى الخانات التي كان عليّ أن أملأها في دفتر التزاماتي، وعبارة «لم يُنجَز» لم تكن خياراً مطروحاً!

ذات خميسٍ، في الصباح، استجمعتُ شجاعتي واقتربتُ من مكتبه.

- أخبِرْني يا فرانك، هل أعددتَ شيئاً ما للغداء؟ منذ زمنٍ طويل وأنا أرغب في أن أقترح عليك بأن نتناول الغداء معاً، لكي يُتاح لنا الوقت لكي نتحادث قليلاً. . .

شعرتُ بقشعريرة اندهاشٍ تسري في كلّ **الفضاء المفتوح**. لم يضيّع الآخرون لحظة واحدة. ألقى فرانك نظرة مائلة نحو رفاقه، كما لو أنّه يريد أن يستطلع آراءهم حول الجواب الذي كان عليه أن يقدّمه. في لحظة من التضامن الجميل، انهمك الجميع في الانشغال بشاشات حواسيبهم.

قال أخيراً، وهو لا يزال مضطرباً تحت تأثير طلبي:

- أوه، نعم، لم لا.

فالتقينا لكي نتناول معاً وجبة الغداء في الظهيرة. جلس هو أمام طبق من شرائح اللحم مع صلصة مايونيز بالخردل، بينما جلستُ أمام طبقي من سلطة نيسواز، في لعبة لتبادل الأدوار. كان يتلوّى في مقعده وهو غير مرتاحٍ على نحوٍ واضح وجلي. هو الذي كان عادة ما يُظهر لي قوّته ويسخر منّي برباطة جأشٍ وثبات، كان في حيرة تامّة من لطفي غير المتوقّع. صدمة الأقنعة المتساقطة. . .

بدأتُ بترطيب الجوّ من خلال بعض المبادرات من قبل ابتسامات خفيفة وبعض الإطراء لموهبته التجارية.

- لم يسبق لي أن قلتُ لك هذا أبداً، ولكنّني معجبة بتقنيتكَ في البيع. لا يفاجئني أن تكون الأوّل في الفريق!

تورّدت خداه تحت تأثير المجاملة. لم يسبق لي أن رأيته على هذه الحالة!

قال بصوتٍ رزين:

- كاميل، لم أكن لطيفاً معكِ على الدوام... أودّ أن أعتذر عن ذلك من فضلكِ... أنتِ تعرفين ما معنى هذا، يريد المرء أن يتظاهر بالشطارة أمام زملائه وينتهي به المطاف بأن يقع هو بنفسه ضحية لعبته هذه. في الحقيقة، لطالما وجدتُكِ مقدامة للغاية في عمل كلّ شيء وأنت تهتمين في الوقت ذاته بابنكِ... حقّاً!

حان دوري آنذاك لكي تتورّد خدّاي خجلاً. رفعنا الكلفة بيننا بابتسامة صادقة وانقضى ما تبقّى من وقت الغداء أكثر خفّة وبساطة بكثير. كان لديه شغفٌ بمجسمات الطائرات وأطلق طائراته الصغيرة. كانت عيناه تلتمعان كطفل حينما كان يتحدّث عنها. كما أسرّ إليّ بملله وضجره من هذا العمل أحياناً وشعوره بأنّه قد أدّى دوره فيه وافتقاره في الوقت ذاته للطموح لكي يجرؤ على تغييره. انتهى بنا المطاف إلى الحديث عن عائلتينا وتفاجأتُ بأنّه كان قد انفصل في السنة السابقة عن زوجته وعلمتُ كم كان ذلك قاسياً بالنسبة إليه، وخاصّة انفصاله عن أطفاله...

- أنا آسفة، لم أكن أعلم...

- لم أتكلّم عن الموضوع مع أحدٍ في المكتب.

الآن، أنا مَن أنظر إليه نظرة جديدة، خجلة بعض الشيء من حُكمي المتسرّع وغير الدقيق عليه. لا شكّ أنّ مزاجه المرح قد ساعده كدرعٍ لكي يأخذ مسافة منّا وأن لا يدع أيّ شيء يتسرّب إلينا عن جرحه الشديد. ومع ذلك، كم كان يمكننا أن ننخدع بشأن الناس لعدم إبداء اهتمامٍ حقيقيّ بهم ولعدم قضاء وقتٍ كافٍ لكي نعرفهم أكثر! بقليلٍ من البحث، اكتشفت في هذا الزميل في المكتب والذي كان يترك فيّ انطباعاً وكأنّه قنفذٌ جاهزٌ على الدوام لأن يقذفني بإحدى أشواكه، اكتشفتُ فيه إنساناً حسّاساً أو بالأحرى جذّاباً.

خرجنا من المطعم مشبَعَين بالكلمات والأحاديث.

قال لي ببساطة:

- لقد أراحني الحديث معكِ وجعلني أحسن حالاً.

- نعم، هذه لحظة سعيدة. هل سنعيدها؟

- نعم، سوف نعيدها.

أفرج لي عن ابتسامة واسعة.

وهذا أمرٌ آخرُ اكتشفته أيضاً في ذلك اليوم: ابتسامة فرانك.

19

لم يسبق لي أن تبلّلت يداي بهذا القدر منذ فحوصي الشفهية النهائية في أثناء الدراسة. كان لديّ موعد في عيادة كلود لإجراء عملية جَرْدٍ وتقييم لأربعة أشهر. نعم، لقد مضت أربعة أشهر منذ أن بدأتُ بتنفيذ برنامجي الذي أسميته برنامج «الفراشة». حتى تلك اللحظة، كانت لا تزال الشرنقة ملتصقة بجسدي. ولكنّ التحوّل كان جارياً وكنتُ قد بدأتُ أشعر بأنني أصبحت شخصاً مختلفاً بعض الشيء. أحسستُ بأنني قد عشتُ هذه الأشهر الأربعة على نحوٍ أكثر كثافة من السنوات الخمس التي سبقتها! كنتُ أجد في نفسي تجديداً للطاقة لا يُصدّق وحدّة ذهنية متزايدة. ربّما سوف يفسّر كلود الظاهرة بزيادة الأندورفين وهرمونات أخرى والتي تزداد نسبة إفرازها مع التفكير الإيجابي والابتسامة وشعور المرء بأنّه عاد وأصبح سيّد نفسه...

استقبلني بحرارة.

- هل أنت بخير؟

- نعم، أنا بخير، يا كلود. لدي انطباعٌ بأنّ الأمور تتقدّم إلى الأمام وتتحسّن!

- جيد. سوف نقوم بعملية جرد وتقييم تقدّمكِ في تحقيق أهدافك. هل توافقين على ذلك؟

- نعم، نعم.

- دعينا نرى في البداية أهدافك الجسدية. هل جلبتِ لي **دفتر التزاماتك؟**

- نعم، ها هو.

ناولته بعصبية الدفتر الصغير ذي نوابض حلزونية.

في المربّعات التي وضِعَت فيها إشارة، تحقّقت الالتزامات:

الابتسام لعشرة أشخاص على الأقلّ في كلّ يوم.
الاعتناء أكثر بنفسي (عناية جسدية وعناية جمالية) وكذلك بمظهري الخارجي. واختيار مظهر مناسب لتطوير شخصيتي.

- لقد لاحظتُ بأنّكِ قد طوّرتِ تماماً هذه النقطة، يا كاميل، أهنّئكِ!

فقدان أربعة كيلوغرامات من الوزن.

مربّع لم توضَع فيه إشارة.

- دعينا نرى هذا الأمر في الحال...

أشار لي إلى ميزانٍ ودعاني للصعود إليه. بلعتُ ريقي خشية من النتيجة.

- 54,8 كيلوغرام. لقد فقدتِ 4,2 كيلوغراماً من وزنكِ.
أحسنتِ يا كاميل! يمكنكِ الآن أن تضعي إشارة في المربّع!
يا للبهجة! لقد فقدتُ أخيراً وزني الزائد!
تابع كلود تفحّص قائمتي.

ممارسة اليوغا غير المرئية في كلّ مكان.

مربّع وضِعتْ إشارة فيه.

اختبار الابتكار الغرامي.

- هل كتبتِ «جاري الاختبار»؟
تنحنحتُ قليلاً، ثمّ شرحتُ له:
- نعم، أنا الآن أجرّب أشياء مختلفة. ولكن سيباستيان لا يبدو بعد منفتحاً على هذا الأمر مائة بالمائة...
- هذا أمرٌ طبيعي. لا بدّ أن كلّ هذه التغيّرات قد خلقت لديه شعوراً غريباً. ثابري بلطفٍ، أنا متأكّد من أنّ هذا سوف يؤتي ثماره...
- سوف نرى!
- ومفكّرة التفكير الإيجابي، هل استطعتِ أن تحتفظي بها بانتظام؟
- نعم، ها هي.
تصفّح كلود الفهرس الذي كنتُ قد دوّنتُ فيه ذكرياتي الممتعة الجديدة:

غ: موعد غداء ناجح مع فرانك، عدوّي اللدود السابق في المكتب.

و: وليمة لكلّ العائلة مع وجبة طبخ شهيّة.

إ: إغراء، حيث تقرّب أربعة رجال منّي لأنّهم وجدوني فاتنة.

ل: لعبة جماعية مع أدريان، وكانت لحظة تشاركٍ حقيقية!

إ: إزهار، حيث تفتّحت زهرة جديدة في شجرة الورد خاصّتي!

- كاميل، أنا حريصٌ على أن أقول لكِ بأنني فخورٌ بكِ! أعتقد أنّكِ تستحقين هذا بجدارة. . .

فتح درجاً وناولني العلبة الجميلة المغلّفة والمزيّنة بالشريط الملوّن والتي باتت مألوفة الآن. فتحتها وأنا متأثّرة واكتشفتُ فيها قلادة شارمس جديدة: مجسّم زهرة لوتس خضراء اللون هذه المرّة والتي علّقتها في سلسلتي التي كانت تضم القلادتين الأخريين. لقد تجاوزنا مرحلة جديدة أيضاً! الحزام الأخضر للتغيير. . . كان ذلك يبدأ بأن يصبح المرء جادّاً. أهديتُ كلود ابتسامة هادئة ورزينة - ابتسامة شخصٍ نضج كثيراً في وقتٍ قصير-، ولكن في داخلي، كانت عبارة عن ضحكة مجلجلة. كنتُ أرغب في أن أجري في الشارع وأن أقفز إلى رقبة المارّة وأن أُخرِج أبواق الفوفوزيلا[1]! شعرتُ بالفرحة نفسها التي شعر بها ابني حينما نال درجة A في

(1) فوفوزيلا: عبارة عن آلة نفخ تُستخدم عادة في ملاعب كرة القدم في جنوب أفريقيا. -المترجم-

الإملاء. ربّما سأهرع وأشتري لنفسي كيساً من الكرات الزجاجية الصغيرة للعب أو أن أعبّ زجاجة شمبانيا بهذه المناسبة. . .

أعادني كلود إلى أرض الواقع.

- لقد بدأتِ بداية جميلة في هذا الدرب، ولكنّكِ لم تبلغي بعد نهاية الطريق! إذا أردتِ فعلاً أن تنجحي في ذلك، أقترح عليكِ أن تعملي لبعض الوقت على أهدافكِ المقبلة. اتّفقنا؟

أبديتُ موافقتي بإيماءة من رأسي.

بعد ذلك بساعة، كنّا نقرأ معاً القائمة التي انفردت أمامنا:

الاستمرار في القيام بممارسات مناسبة لمزيدٍ من التأمل والانسجام.

متابعة استعادة سيباستيان غرامياً.

إزالة التوتّر في العلاقات مع أدريان. فرض النظام ولكن في الوقت نفسه تطوير علاقة منسجمة.

توضيح مشروعي الجديد في الحياة المهنية. دراسة الجدوى منه وسُبل وضعه موضع التنفيذ. الانتقال إلى التحقيق والتنفيذ.

ثمّ تنفّستُ عميقاً. على الرغم من أنني كنتُ أقفز فرحاً، قبل بضع لحظات مضت! لاحظ كلود فتور همّتي، فكرّر قائلاً:

- الثقة يا كاميل. تقول الحكمة القديمة **بالمثابرة والصبر يصبح**

ورق التوت حريراً. استمري في التركيز، التزاماً بعد التزام ومهمّة بعد مهمّة.

- شكراً كلود، أشكركَ بحقّ على كل ما تفعله من أجلي!

صافَحني بحرارة وقد بدا عليه بوضوح بأنّه سعيدٌ بمتابعة ما أحقّقه من تقدّم. كم من الناس كان لديهم الحافز كما هي حاله لكي يساعدوا شخصاً آخر في تلمّس طريقه والسير فيه والمراهنة على فرضية ناجحة لكي يأمل في أن يُكافأ لدى عودته؟ وجدتُه طوباوياً بعض الشيء، ولكن في أعماقي، وجدته رائعاً وباهراً. . .

بشجاعة وإقدام، واصلتُ يوماً بعد آخر تطبيق نصائح وإرشادات كلود. حفظتُ الآن عن ظهر قلب «الممارسات الجيّدة» لكي أكون إلى جانب الحلقة الفاضلة. ولكن مثلما كان يقول لي غالباً، الأكثر أهمية ليس أن نعرف وإنّما أن نفعل! لم يسمح لنفسه أبداً أن يتباهى بفوائد ومزايا الانتظام والمثابرة...

في نهاية الشهر الرابع ذاك، انتابني شعورٌ بأنني قد عبرتُ عتبة مهمّة وحاسمة: بدأتُ فعلياً أحبّذ طريقتي الجديدة في الحياة وتناول الطعام والحركة والتفكير... لقد لمستُ لمس اليد ذلك التصالح الشهير بين الجسد والروح والذي تتحدّث عنه بإسهاب العلوم المشرقية. كانت الدقائق القليلة التي أمضيها في ممارسة اليوغا وحركات المرونة أعادت اتصالي على نحوٍ جيّد مع جسدي. الجسد الذي، مثلما يُقال، لم أكن أقيم فيه حقّاً فيما مضى. انتهى بي المطاف إلى أن أُعجِبتُ بهذه الحركات، بل والسعي إلى الأحاسيس التي كانت تثيرها في داخلي.

حينما كنتُ أمشي في الشارع، كنتُ أتخيّل للحظات أنّ جسدي

بمثابة صلة وصل بين السماء والأرض وأشعر بنفسي مرتبطة مع **الكلّ** الكبير المحيط بي ولستُ عنصراً معزولاً، تائهاً في الطبيعة. أدركتُ إلى أيّ درجة كنتُ قد انقطعتُ عن أحاسيسي ومشاعري، ولكنني عاقدة العزم من الآن وصاعداً على أن أقيم في الحاضر. لقد انتهى الزمن الضائع في تأمّل الماضي أو في التألّم للمستقبل. كم كان ذلك مريحاً!

كما أدركتُ الدور الذي يمكن للطبيعة والأَكْسَجَة أن تلعبانه في تحسين صحّتي الجسدية والنفسية. أنا التي ترعرعتُ وسط الإسمنت والتلوّث، كنتُ مقتنعة بأنني لم أكن أحبّ الطبيعة: كنتُ قد كوّنت في نفسي فكرة خاطئة عن هذا الأمر، متخيّلةً بأنّ الملايين من البهائم الصغيرة تزحف أو تطير في المساحات الشاسعة الخضراء والصامتة، في ضجرٍ مميت. إنّ إعادة الارتباط والتواصل مع **السيّدة الطبيعة** منحتني راحة لا يرقى إليها شكّ. لم أكن لأفكّر قط بأنني أستطيع أن أستخلص هكذا طاقة عجيبة تضعها الطبيعة تحت تصرّفنا!

ذات يوم، قرّر كلود أن يعلّمني الإيكيبانا، وهو فنّ ياباني لتنسيق الزهور وتربيتها وتربية الزهور يوفّر الاسترخاء والراحة من خلال إقامة حوار صامت مع الطبيعة. فانطلقنا في رحلة ريفية بين الحقول، وفي أيدينا مقصّ البستاني، لكي نقطف بعض النباتات الملهمة. ومن ثمّ انشغلتُ، تحت إشرافه وبتوجيهٍ منه، بتأليف «قصيدة نباتية» بحثاً عن توازنٍ متقن وبارع للأشكال والألوان.

أنا التي لم أخصّص أبداً وقتاً لكي أجلس مسترخية، أصبحتُ أمضي الآن عدّة دقائق في اليوم في التأمّل أمام ركن الشمعة المعدّ

للتأمّل والمستوحى من توكونوما اليابانية التي هي عبارة عن ركنٍ مزيّن بنقوشٍ يابانية ويضمّ تشكيلة من زهور الإيكيبانا وكذلك أشياء رمزية متنوّعة من قبيل الشمعدانات والتماثيل واللوحات الفنية. . . كنتُ قد وجدتُ الركن المثالي في البيت، وهي عبارة عن زاوية ميّتة في نهاية الممر، لم نكن نستثمرها في شيء. وضعتُ على الأرض مزهرية طويلة ونظّفتها لكي أضع فيها إبداعاتي في مجال زهور الإيكيبانا. وعلى الجدار، ثبّتُ ثلاثة رفوف مكعّبة الشكل ومصمّمة بأحجام مختلفة. وقد احتوى كلّ منها أشياء رمزية ملهمة: في الصندوق الأوّل، تمثال ضاحك لبوذا بجانب بطاقة بريدية جميلة كُتِبت عليها مقولة -«**الحرية هي أن تفعل ما تحبّ؛ والسعادة هي أن تحبّ ما تفعل**»-، في الصندوق الثاني، شمعة جميلة وكتبي الثلاثة المفضّلة آنذاك، أمّا في الصندوق الثالث، صورة عائلية تضمّنا نحن الثلاثة وتمثالٌ صغير للإله الهندوسي الطيّب والمبجّل «شيفا» والذي غالباً ما يُقدّم على أنّه «واهب السعادة».

كانت بعض الوسائد الملوّنة والمصفوفة على الأرضية بطريقة جميلة تدعو إلى وقفة عذبة وتأملية.

وهكذا، حينما كنتُ أشعر بأنّني متوتّرة وأعاني من الضغط العصبي، كنتُ أمنح لنفسي بضع دقائق من السلام والهدوء في ذلك المكان، وأنا أحدّق في لهب شمعتي إلى أن أشعر بأنني قد نمتُ مغناطيسياً.

كان هذا التغيّر في فلسفة الحياة يغذّيني من الداخل وكنتُ، أسبوعاً بعد آخر، أجد نفسي أقلّ قلقاً وتوتّراً بكثير. كما أنني أدركتُ

بأنني، في السابق، كنتُ أميل إلى تركيز تفكيري على منغصات حياتي... ومن هنا كانت تأتي كآبة مزمنة!

كان كلود قد أعطاني ترياقاً مضاداً لهذه الكآبة: أن أعيش كلّ يوم **لحظات من الامتنان**. فكنتُ أستيقظ كلّ صباح وفي ذهني الشكر على ما أنا عليه، كما كنتُ أنام في كلّ مساء على الحالة نفسها. شكراً لأنّه لديّ ابنٌ في صحّة جيّدة ولديّ سقفٌ يأويني ولديّ وطنٌ يعيش في سلام... شكراً لأنّه لديّ شريكٌ إلى جانبي لكي يحبّني ويقدّم لي الدعم والمساندة. كما اعتدتُ على تقديم الشكر على أشياء أكثر تفاهةً: فنجانٌ من القهوة يتصاعد منه البخار في الصباح الباكر، كيكة بالتفاح أتقاسمها مع أفراد عائلتي، شعاع شمسٍ قرب بحيرة...

كما احتفظتُ في ذهني بفكرة أن أعتني، كلّ نهار، بالأشياء كما بالناس من حولي. مثل اعتناء المرء بنبتةٍ وبحيوانٍ وبنفسه وبأحبائه الأعزّاء، ولكن أيضاً بكلّ شخصٍ يصادفه في طريقه والذي قد يكون بحاجة إلى ذلك الاعتناء. «لا يعيش المرء إلّا بقدر عطائه»، هكذا همس لي كلود، ذات مرّة، بجدارة. كما أنّه أرسل إليّ كتاباً حول أفكار الدالاي لاما لكي أقوم بتغذية تغيّري الذهني. وكان قد حرص على أن يشير إلى بعض المقاطع بقلمه من طراز ستابيلو.

تركَت بعض الجمل فيّ أثراً أكثر من سواها، ومن بينها، هذه الجملة:

«من خلال تنمية الإيثار والحبّ والحنان والعطف، نقلّل من الحقد والرغبة والفخر».

كانت هذه القيم تُلقي بصداها في داخلي، ولكن من خلال التسيّب والإهمال، كنتُ قد أهملتها خلال هذه السنوات الأخيرة... وكان السرّ هو عدم التوقّف قط عن الممارسة. وأن أفكّر فيها كلّ يوم. من دون ذلك، يعود المرء إلى ميوله الأولى وإلى طبيعته الأساسية! وكذلك هي العادات السيئة أيضاً...

كنتُ أحبّ هذه المقولة كثيراً:

«البعض ينظرون إلى الطين في قاع البِركة وآخرون يتأمّلون زهرة اللوتس على سطح الماء، يتعلّق الأمر بخيار».

هذا تفسير وتوضيح جميل للرؤية التي قد يمتلكها أناسٌ مختلفون للحياة. شيئاً فشيئاً، أدركتُ ماهية ما كان يبني السعادة: لم يكن واقع أن ينخرط المرء في علاقة غرامية أو في عائلة أو عملٍ ذي أهمية كبيرة!

أمّا فيما يتعلّق بما يعطي معنى للحياة، فيبدو لي الآن بأنّه هو أن يعرف المرء كيف يعطي أفضل ما لديه من خلال استخدام مزاياه العميقة، المزايا التي تؤسّس هويتنا الحقيقية. أن يكون المرء نافعاً فيما يفعله وأن يكون طيّباً مع الآخرين... ألم يكن ذلك مفتاح الازدهار؟

يمكن للبعض بأنّ يتذرّعوا بأنّهم ليسوا نافعين في أيّ شيء، بل وأنّهم سيئون في كلّ شيء. لدي الآن القناعة بأنّ الذين يفكّرون بهذه الطريقة، لديهم كمية مفرطة من السموم في أذهانهم. الخبر السعيد هو أنّه من الممكن تماماً أن يزيلوا تلك السموم من عقلهم لكي

تستيقظ فيهم طاقة التنمية. لدى جميع الناس مزايا خاصّة. يكفي أن يتمّ تحديدها ومن ثمّ تنميتها. يحصل المرء حينها على جوهر ما يمكنه تقديم أفضل ما في نفسه، وهو كنزٌ أكثر قيمة من كلّ الذهب الأسود في العالم.

كنتُ أفكّر في هذا الأمر، حينما تلقيتُ رسالة من كلود ألقت بصداها في أفكاري:

صباح الخير كاميل!

في برنامجك للأسابيع الثلاثة المقبلة، أفكارٌ إيجابية وإيحاء ذاتي وتأمّل... لديك بعض العمل الإضافي لتقومي بإنجازه! ولكن هذا لسببٍ وجيه، أليس كذلك؟

سألت:

لماذا ثلاثة أسابيع؟

أجابني على الفور:

هذا هو الحد الأدنى من الوقت المطلوب لكي يتمّ التغيير ويبدأ يصبح عادة...

وكان قد أرسل لي مع الرسالة طرداً صغيراً. فككتُ بطريقة عصبية غلاف الطرد وأخرجتُ على عجلٍ الشيء من شرنقته الورقية الصفراء. كان نوعاً من علبة ملبّس زجاجية شفّافة، جميلة جدّاً ولكنّها تركتني في حذرٍ! كان كلود قد دسّ فيها لفافة من ورق. رفعتُ غطاء العلبة وأمسكتُ بالرسالة. كان النصّ يغطّي صفحتين.

كاميل،

ها هي **حصالتكِ**... ستكون بمثابة حصّالتكِ المضادة للاجترار وللأفكار السلبية. المبدأ؟ ضعي يورو واحداً فيها في كلّ مرّة انتابتكِ أفكار أو أقوال سلبية أو عقيمة. لا يسعني إلّا أن أتمنى لكِ بأن لا تصبحي ثريّة عبر هذه الطريقة الملتوية!

سوف لن أكرّر لكِ هذا أبداً بما فيه الكفاية: إنّ **للتفكير الإيجابي** تأثير حقيقي على جسدكِ ونفسيتكِ. لقد برهنت دراسات في غاية الجدّية والرصانة على ذلك! إليكِ هذا المثال... إنّها تجربة أُجريَت من قبل علماء... لقد ملأوا بالكمية نفسها من التراب إناءين يقارب حجم كلّ منهما حجم طبق حلوى. ثمّ زرعوا في كلّ إناء ثلاث وعشرين حبّة من بذور العشب الأخضر مع إضافة الكمية نفسها من الأسمدة إليها. وضعوا الإناءين في بيتٍ بلاستيكي بحيث لا يبعد أحدهما عن الآخر لكي يتأكّدوا من أنّهما يتلقيان الكمية نفسها من ضوء الشمس وحرارتها في اليوم ويتمتّعان بالظروف المناخية نفسها خلال فترة إنتاش البذور.

كان الاختلاف الوحيد هو الآتي: كان الباحثون، كلٌّ بدوره، ولثلاث مرّات في اليوم، يجلسون أمام كلّ إناء. أمام الإناء الأوّل، كان الجالس يتفوّه بكلمات سلبية ويشنّ هجمات لفظية... «أبداً سوف لن ينبت هنا أيّ شيء، سوف لن يحدث أيّ شيء، أبداً سوف لن يعطي هذا عشباً، أشكّ حقّاً في أن

تكون هذه التربة خصبة، ثم حتى لو نبت، أنا متأكد من أنّه سينتهي بالذبول والموت... » أمام الأصيص الثاني، كان تصرّف الباحث، على العكس ممّا كان في الحالة الأولى، قائماً على الثقة وكانت كلماته لطيفة. لم يقُل سوى أشياء إيجابية جدّاً حول الإنبات واحتمال رؤية نموّ العشب الأخضر. «أنا متلهّفٌ كثيراً إلى رؤية هذا العشب وهو ينمو، سوف يكون هذا مدهشاً واستثنائياً! الطقس جميل والحرارة ممتازة وسوف يساعد هذا في إنتاش البذور ونموّها. لديّ كفاءة عالية في زراعة النباتات، كلّ ما أزرعه يلاقي النجاح...».

بعد مرور ثلاثة أسابيع، نُشِرَت صورة للإناءين في مجلّة **تايمز** الشهيرة. غنيّ عن البيان أن أخبركِ بأنّه لم ينبت من الإناء الأوّل الذي عُرِض للتعليقات السلبية سوى نبتتين أو ثلاث، على العكس من الإناء الثاني الذي امتلأ بالعشب الأخضر، عشبٌ أخضر داكن ومتجذّر عميقاً في التربة ومتين وقويّ وعال. هل فهمتِ ذلك، يا كاميل: لكلماتنا تردّدات، وكذلك تصرّفاتنا. إذا كان لها هذا التأثير على البذور، فتخيّلي مدى قدرتها على التأثير في الكائنات البشرية! ولهذا السبب على المرء أن يهتمّ بحواره الداخلي مثلما عليه أن يكون حريصاً على أحاديثه الخارجية. لماذا لا نبدأ منذ اليوم؟

إلى اللقاء القريب... كلود.

تأثّرت بهذا البرهان وأصبحتُ مستعدّة تماماً لكي أحاول أن أتغيّر. ولكنني كنتُ أخمّن الصعوبة التي قد تواجهني بسبب ما تطبّعتُ عليه منذ زمنٍ طويل على رؤية ما هو سلبي أكثر ممّا هو إيجابي والتعبير عنه. كان كلود قد حذّرني: تماماً كما على الرياضي الذي يرفع الأثقال أن يتمرّن يومياً، فإنّ إعادة البرمجة الذهنية تتطلّب مثابرة وجهداً. ناهيكم عن اليقظة والحذر. لأنّ الذهن سرعان ما يستعيد عاداته القديمة السيئة، إذا ما خفّفنا الحراسة عليه! فعاهدتُ نفسي على أن أضاعف درجة اليقظة ووضعتُ حصّالتي في مكانٍ مرئيٍّ جيّداً على المكتبة، في الصالون، وقلتُ في نفسي بأنّه سيكون من الممتع والمسليّ أن أقترح على رَجُليّ أن يشاركاني في التجربة.

أعجَبَت الفكرة أدريان كثيراً.

في صباح اليوم التالي، بعد ليلة مؤرقة، توجّه سيباستيان عبوساً، نحو النافذة...

- أوه كلّا! يا له من جوّ فاسد، إنّه يسبب الإحباط النفسي!

لم تكن هناك حاجة حتى لكي أتدخّل. فقد فعل أدريان ذلك نيابة عنّي. صرخ مبتهجاً بمباغتة والده وهو في حالة تلبّس بجريمة التعليق السلبي:

- بابا! يورو واحد!

بدأ سيباستيان بالتذمّر، ثمّ توقّف على الفور، مدركاً بأنّه كلّما احتجّ واعترض أكثر، كلّما كان عليه أن يضع المزيد من القطع النقدية في الحصّالة.

- كلّا، كلّا، كلّا، سأتوقّف! ليس لدي الرغبة في أن أنتهي بالفقر المدقع!

وجاء يقبّل بحنان حارس تفكيره الإيجابي.

أمّا أنا، فقد كنتُ أبذل كلّ يوم ما بوسعي وأفرغ جهدي في **ممارسة التفكير والإيحاء الذاتي الإيجابيين**. وفي تغيير صياغة جملي وصياغتها بطريقة إيجابية لا سلبية. ليس في صيغة المبني للمجهول، وإنّما في صيغة المبني للمعلوم. رياضة رشاقة ومرونة حقيقية للدماغ!

كنتُ قد طبعتُ حكاية أسطورية قصيرة كان كلود قد أرسلها إليّ وكنتُ أعيد قراءتها غالباً. كانت عبارة عن حكاية رجلٍ راحَ يبحث عن حكيمٍ لكي يتعلّم في كنفه.

- أخبرني، وأنت الحكيم، ماذا يوجد في عقلك؟

- في عقلي، هناك كلبان. أحدهما أسود والآخر أبيض. الأسود هو كلب الكراهية والغضب والتشاؤم. أمّا الأبيض فهو كلب الحبّ والسخاء والتفاؤل. إنّهما يتعاركان طيلة الوقت.

فوجِئ التلميذ قليلاً.

- كلبان؟ كلبان يتعاركان؟

- نعم. عمليّاً، طيلة الوقت.

- وأيّهما يغلب الآخر؟

- الذي أقوم بتغذيته أكثر.

كان من الواضح بأنّه منذ سنوات، باتت أفكاري تشبه سَربيروساً[1] أسود أكثر منه بيشوناً[2] مالطياً جميلاً! ولكنني كنتُ عاقدة العزم على أن أغيّر السجلّ الكلبي لعقلي.

أضاف كلود إلى قائمتي الطويلة أصلاً مبدأ آخر كان عليّ اتّباعه، وهو مستوحى من الحكمة المفضّلة لدى الإمبراطور أوغست: **استعجِلْ ببطء**. بدا أنه كان لديّ، على غرار الكثير من الأشخاص الآخرين، الهوس المزعج في الخلط بين السرعة والتسرّع. في السنوات الأخيرة هذه، كنتُ قد أمضيتُ وقتي في فعل كلّ شيء بسرعة وعلى نحوٍ سيئ مثل ذبابة محصورة في قمقمها، وفي إثارة نفسي بلا حدود وعلى نحوٍ مفرط، وفي طَرق رأسي بواجهات الوجود، لعدم منح نفسي الوقت لكي أرتاح وآخذ استراحة صحية.

فحضضتُ نفسي على أن أقوم بكلّ شيء في حياتي بسرعة أقلّ. وألّا أستسلم بعد الآن لديكتاتور السرعة. أن أتصرّف وأعمل، نعم ولكن من دون ضغوطات عبثية ومن دون استعجال لا جدوى منه. وهذا هو كلّ الاختلاف بين الضغط الحميد والضغط السيئ.

كنتُ أحاول أن أتحرّك بهدوء في المكتب، حينما تلقيتُ رسالة جديدة من كلود. أعطاني موعداً غامضاً -موعدٌ آخر!-، يوم الأربعاء

---

(1) سَربيروس: حيوان أسطوري ذو ثلاثة رؤوس يحرس باب الجحيم. -المترجم-

(2) بيشون: كلب أبيض اللون، كثيف الشعر، قصير القوائم، يعيش عادة داخل المنازل. -المترجم-

المقبل. عنوانٌ في شارينتون لو بون. قال لي فقط أن أجلب معي لباس السباحة ومنشفة.

لباس سباحة؟ ولكنني لا أرغب حقّاً في أن أقطع خمس عشرة جولة في المسبح!

21

كنتُ على شيءٍ من التذمّر -ولكن، التزاماً **باللعب النظيف**، كنتُ قد وضعتُ يورو واحداً في الحصّالة- حينما وصلتُ يوم الأربعاء إلى مكان الموعد. وعلى النقيض منّي، بدا كلود في كامل لياقته وحيويته ونشطاً جدّاً. تُرى أيّ مفاجأة أخرى يخبّئها لي؟

لم أتأخّر في اكتشافها. لم يكن قد دعاني إلى مسبحٍ عادي، وإنّما إلى مركزٍ متخصّص في الغوص إلى قاع البحر. حينما فهمتُ الأمر، أخذ قلبي ينبض بسرعة كبيرة. أوه، إنّه فخّ! ومع ذلك لم يكن يذهب. . .

أجل، كان يذهب!

حاولتُ أن أحتجّ وأن أتملّص من الموضوع متذرّعة بأنني لم أعتَد على ممارسة التوقّف عن التنفّس، وبأنني لا أدري أيضاً إن كنتُ سأستطيع الصمود لعشر ثوانٍ متتالية، ولكنّه أزال خوفي بحركة واحدة وأوجز لي التمرين: كان هدفه أن أعي **أهمية تنفّسي لكي أرشد انفعالاتي** وأبقى مسيطرة على ذاتي في كلّ الظروف.

حسناً. . . لقد رأيتُ الفكرة العامّة، ولكن هل كان يجب حقّاً أن أمرّ بهذه التجربة المتطرّفة؟ من الناحية الظاهرية نعم، فسرعان ما انضمّ إلينا مدرّب ومعه جميع المعدّات، وفي أقلّ من الوقت الذي كنتُ أحتاجه لكي أقول «قف!»، وجدتُ نفسي محمّلةً بجهازٍ ثقيلٍ جدّاً كان استخدامه بيديّ أشبه باللغة الصينية في ذهني. شوّش تصاعدٌ للتوتّر والضغط النفسي دماغي؛ وعانيت أكبر صعوبة في فهم وحفظ تعليمات المدرّب، وخاصّة حركات التواصل التي ينبغي استخدامها تحت الماء. إذا كان كلود قد تخيّل بأنني سوف ألعب دور جنيّة البحر، فهو يخدع تماماً. من ناحية الظرافة والرشاقة، فكنتُ أشبه بفيل البحر الذي كبُر في الصحاري. أمّا بالنسبة إلى هيئة وجهي، فبوجود المنظّم الذي كان يميط فمي وشعري الأشعث مثل المجسّات، كان يشبه ميدوسا (قنديل البحر) وشعرها الشبيه بالأفاعي أكثر من آريل (حورية البحر) اللطيفة في أفلام الرسوم المتحرّكة.

على كلّ حال، أضحَكَ منظري كلود كثيراً. حاولتُ أن أركله ركلة خفيفة بقدمي، لكي أنتقم من كرامتي التي أُهينَت، لكنّ المياه أبطأت كلّ حركاتي. لا بدّ أنّه قد شاهد العبوس يرتسم على جبيني من تحت القناع، ولكنّه لم يبالِ بالأمر. سألني بكلّ بساطة من خلال الإشارة إنْ كان كلّ شيء على ما يُرام. هززتُ كتفيّ لكي أبدي استنكاري. ولكن بسرعة شديدة، سحبتني شاشة المراقبة إلى القاع وابتلعتني التجربة بالكامل. في البداية، كان قلبي يدقّ بسرعة كبيرة، بسبب الخوف والرهبة. كان عليّ أن أُرغِم نفسي على التنفّس بهدوء لكي تستقرّ حالتي ولا أُعرّض نفسي لخطر التسارع المفرط في التنفّس. ومن ثمّ أدركتُ -عرفتُ بالتجربة- بأنّ التنفّس هو سيّد

اللعبة لكي أقود وأوجّه تقدّمي تحت الماء. بعد بضع محاولات غير مثمرة أو ذات نتائج غريبة، بدأتُ أُدير المسألة على نحو أفضل، بل وانتهى بي المطاف بأن أقلّد الأخطبوط: وسواء صعدت أو نزلت لا شيء سوى أن أتحكّم بتنفّسي، مفتونة بالإحساس بانعدام الوزن! تحقّقتُ من صحّة وسلامة ما كانت شاشة المراقبة قد أخبرتني به قبل لحظة، أي أنّه من خلال قيام المرء بتغيير سِعَة الرئتين، يعدّل من درجة طفوه، وبالتالي يصبح تبعاً لذلك أثقل أو أخفّ وزناً. وبهذه الطريقة، استطعتُ أن أصحّح بسهولة وضعيتي تحت الماء، وذلك من خلال بذل أدنى جهد.

في نهاية الحصّة التدريبية، شعرتُ حقّاً براحة كبيرة، بل وتجرأتُ على القيام ببعض الوثبات بالقفز على جدران حوض الغطس. هل كان ذلك بسبب الزيادة الكبيرة في الأوكسجين؟ كنتُ مغتبطة!

حينما خرج كلود من غرفة تبديل الملابس، سأل:

- ما رأيكِ، هل كان ذلك جيّداً؟

- رائع! ولكن كان يمكنكَ أن تنبّهني!

ضربته بمرفقي لكي أزيل عن وجهه تلك التعابير الساخرة.

قال ضاحكاً:

- أي! ربّما كانت خسارة كبيرة لو أنّنا فوّتنا هذا الأمر! كنتِ ساحرة كجنيّة بحر المسابح!

قطّبتُ له وجهي لكي أعاقبه على إغاظته لي.

حسناً. . . لقد رأيتُ الفكرة العامّة، ولكن هل كان يجب حقّاً أن أمرّ بهذه التجربة المتطرّفة؟ من الناحية الظاهرية نعم، فسرعان ما انضمّ إلينا مدرّب ومعه جميع المعدّات، وفي أقلّ من الوقت الذي كنتُ أحتاجه لكي أقول «قف!»، وجدتُ نفسي محمّلةً بجهازٍ ثقيلٍ جدّاً كان استخدامه بيديّ أشبه باللغة الصينية في ذهني. شوّش تصاعدٌ للتوتّر والضغط النفسي دماغي؛ وعانيت أكبر صعوبة في فهم وحفظ تعليمات المدرّب، وخاصّة حركات التواصل التي ينبغي استخدامها تحت الماء. إذا كان كلود قد تخيّل بأنني سوف ألعب دور جنيّة البحر، فهو يخدع تماماً. من ناحية الظرافة والرشاقة، فكنتُ أشبه بفيل البحر الذي كبُر في الصحاري. أمّا بالنسبة إلى هيئة وجهي، فبوجود المنظّم الذي كان يميط فمي وشعري الأشعث مثل المجسّات، كان يشبه ميدوسا (قنديل البحر) وشعرها الشبيه بالأفاعي أكثر من آريل (حورية البحر) اللطيفة في أفلام الرسوم المتحرّكة.

على كلّ حال، أضحَكَ منظري كلود كثيراً. حاولتُ أن أركله ركلة خفيفة بقدمي، لكي أنتقم من كرامتي التي أُهينَت، لكنّ المياه أبطأت كلّ حركاتي. لا بدّ أنّه قد شاهد العبوس يرتسم على جبيني من تحت القناع، ولكنّه لم يبالِ بالأمر. سألني بكلّ بساطة من خلال الإشارة إنْ كان كلّ شيء على ما يُرام. هززتُ كتفيّ لكي أبدي استنكاري. ولكن بسرعة شديدة، سحبتني شاشة المراقبة إلى القاع وابتلعتني التجربة بالكامل. في البداية، كان قلبي يدقّ بسرعة كبيرة، بسبب الخوف والرهبة. كان عليّ أن أُرغِم نفسي على التنفّس بهدوء لكي تستقرّ حالتي ولا أُعرّض نفسي لخطر التسارع المفرط في التنفّس. ومن ثمّ أدركتُ -عرفتُ بالتجربة- بأنّ التنفّس هو سيّد

اللعبة لكي أقود وأوجّه تقدّمي تحت الماء. بعد بضع محاولات غير مثمرة أو ذات نتائج غريبة، بدأتُ أُدير المسألة على نحو أفضل، بل وانتهى بي المطاف بأن أقلّد الأخطبوط: وسواء صعدت أو نزلت لا شيء سوى أن أتحكّم بتنفّسي، مفتونة بالإحساس بانعدام الوزن! تحقّقتُ من صحّة وسلامة ما كانت شاشة المراقبة قد أخبرتني به قبل لحظة، أي أنّه من خلال قيام المرء بتغيير سِعَة الرئتين، يعدّل من درجة طفوه، وبالتالي يصبح تبعاً لذلك أثقل أو أخفّ وزناً. وبهذه الطريقة، استطعتُ أن أصحّح بسهولة وضعيتي تحت الماء، وذلك من خلال بذل أدنى جهد.

في نهاية الحصّة التدريبية، شعرتُ حقّاً براحة كبيرة، بل وتجرأتُ على القيام ببعض الوثبات بالقفز على جدران حوض الغطس. هل كان ذلك بسبب الزيادة الكبيرة في الأوكسجين؟ كنتُ مغتبطة!

حينما خرج كلود من غرفة تبديل الملابس، سأل:

- ما رأيكِ، هل كان ذلك جيّداً؟

- رائع! ولكن كان يمكنكَ أن تنبّهني!

ضربته بمرفقي لكي أزيل عن وجهه تلك التعابير الساخرة.

قال ضاحكاً:

- أي! ربّما كانت خسارة كبيرة لو أنّنا فوّتنا هذا الأمر! كنتِ ساحرة كجنيّة بحر المسابح!

قطّبتُ له وجهي لكي أعاقبه على إغاظته لي.

- لو أنني أخبرتكِ بما خطّطتُ له، هل كنتِ ستأتين؟ كلا، أليس صحيحاً؟

أجل، هذا صحيح. . .

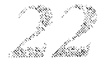
خرجتُ من المنشأة أكثر افتخاراً ممّا كنتُ عليه حينما دخلتُ إليها. كانت لحظة سوف تزيد عدد ذكرياتي القويّة والمدوّنة في مفكّرتي الخاصّة بالنقاط الإيجابية. . .

بينما كنّا ننتظر الحافلة لكي نعود إلى باريس، اقترح عليّ كلود أمراً.

- لنعُد لدقيقتين إلى الدرس المُستَخلَص من هذه التجربة: حينما تكونين في لحظة من الضغط والتوتّر العصبي، ركّزي على تنفّسكِ وتذكّري لحظة الغطس تحت الماء تلك. الهدوء تحت الماء، السكينة، التحكّم بالتنفّس، السيطرة على الذات. . . حتى خلال نهارٍ طبيعي، كوني على بيّنة من تنفّسكِ. احتفظي في ذهنكِ بأنّ التنفّس الجيّد لا يأتي فقط من الشهيق، وإنّما بالقدر نفسه من نوعية الزفير أيضاً. إذا ما زفَرت جيّداً من الأعماق، فإنّكِ تمنحين فرصة وإمكانية لرئتيكِ لكي يمتلآ فيما بعد بهواءٍ جديد، وبالتالي أكثر فائدة لأعضاء جسمكِ!

- في الواقع، يجب أن نعرف هذه المعلومة. . .

- ها أنّكِ الآن تعرفينها!



مُشبَعَة بتعاليم وإرشادات كلود، دأبتُ، يوماً بعد آخر، على أن أصبح أكثر حضوراً في ذاتي مع احتمال أن أباغت نفسي في حركاتٍ يومية. كان تنظيف أسناني بالفرشاة أو التعبير بصراحة تامّة عن آرائي يشكّلان تجارب جديدة في غاية الأهمية ويزيدان من حدّة حساسيتي. والآن أصبحتُ أفهم على نحوٍ أفضل معنى عبارة «العيش حالماً». صحيحٌ أنّ المرء يستطيع أن يمضي وقته كما لو كان غائباً عن ذاته، مع النتيجة المؤسفة بأن لا يكون أبداً في المكان الوحيد الذي يؤخَذ بالحسبان: هنا والآن.

مساء ذلك اليوم، كان كلود قد أرسل لي برسالة هاتفية قصيرة مع عبارة أعجبتني كثيراً:

اليوم هو هدية. ولهذا السبب نسمّيه «الحاضر».

ولكن كلّما كنتُ أصبح واعية، كلما كان يصعب عليّ أن أرى المحيطين بي وهم يواصلون حياتهم بطريقة باتت تبدو لي من الآن فصاعداً طريقة سيّئة.

ولذلك، صرختُ ذات مساء:

- آه، كلا، يا سيباستيان! لا لوضع الحاسوب المحمول على الطاولة! لم يعُد هذا يُحتَمَل! أصلاً لم نعُد نراك كثيراً، حتى وإن كنتَ في البيت، أنت لستَ هنا...

- أجل، أنا هنا! اعذريني. بكلّ بساطة، أنا أنتظر ردّاً عاجلاً وهامّاً بشأن العمل، لا تنزعجي.

- يكفي أن أقول بأنّك بالكاد تنتبه إلى ما تأكله...

- هذا ليس صحيحاً! مَن يزرع هذه الأفكار في رأسك؟ أهو معلمكِ؟

تنفّسي بهدوء. لا تدخلي في اللعبة... لا تنزعجي... كوني لطيفة...

- بالضبط! حتى أنني الآن أعمل بوعي كامل، تصوّر! وهذا يغيّر الحياة.

ردّ ساخراً:

- لا أطلب سوى أن أرى ذلك.

- حسناً، أوافق على اقتراحك. سوف أقترح عليك بالتحديد عمّا قريب تجربة مثيرة...

- حقّاً؟ وما هي هذه التجربة؟

- سوف ترى!

لم أقُل شيئاً أكثر من هذا. أردتُ أن تكون المفاجأة كاملة.

كنتُ أستلهم من منهج كلود، الذي يستند إلى التجريب وقيمته التربوية الرفيعة، وكنتُ قد عثرتُ في باريس بعد جهدٍ على مكانٍ خاصّ ومميّزٍ جدّاً كان سيتيح لي أن أُفهِم سيباستيان، بطريقة ملموسة وتجريبية، ما كان يعنيه الوعي الكامل وكذلك الفوائد التي يمكن للمرء أن يكسبها من ذلك. كنتُ في غاية السعادة وأستمتع مسبقاً بتأثير المفاجأة، متخيّلة رأسه وهيئته الصغيرة اللاهية التي كنتُ أجدها مثيرة جدّاً.

ولكن في اليوم المحدّد، حينما اكتشف مفهوم المكان الذي قدتُه إليه، ساورَه القلق.

غمغم بعبوسٍ مليءٍ بالتشكيك بحيث أصابتني نوبة إحباطٍ مفاجئة:

- أهذه كانت فكرتكِ؟

وماذا لو أنّ هذه السهرة التي أمضيناها لوحدنا والتي كان من المفترض أن تكون عيداً صغيراً قد تحوّلت إلى فشلٍ ذريع، حتى قبل أن تبدأ؟

كلا! هذا ليس وارداً!

اجتهدتُ حينها في رفع معنويات الجماعة:

- هيّا، يا سيباستيان، ثق بي! سوف يكون هذا رائعاً، سوف ترى! سوف نضحك كثيراً.

لكن الجماعة لم تقتنع! بينما كنّا ننتظر النادل المخصّص لنا،

رأيته يدقّق بعين شكّاكة في تفاصيل المدخل الذي كنّا ننتظر فيه، محاولاً اكتشاف سرّ تلك الستائر الثقيلة التي كانت تحجب صالة «أفراحنا» المستقبلية، ستائر كانت تذكّرنا بستائر تلك الأنفاق التي تغور فيها قطارات الشبح الخاصّة بالأعياد السوقية. . .

وأخيراً وصل فنسن الذي سوف يهتمّ بنا. أجلسني خلف سيباستيان ووضع يديّ على كتفيه مثل يُسروع. ثمّ أمسك بيدَيّ سيباستيان وألزمه بأن يتبعه إلى ما وراء الستائر.

دخلنا إلى صالة غارقة في ظلامٍ دامس وتامّ. وعندما أقول «تامّ» لا تزال الكلمة عاجزة عن أن تعبّر عن شدّة الظلام. ربّما كان سولاج الرسّام المعروف بتركيباته الأحادية اللون السوداء سيقول بأنّها «ما فوق السوداء». قهقهتُ ضاحكةً وأنا أشعر في الوقت ذاته بارتعاشاتٍ في ظهر سيباستيان الذي لم يُخفِ ضيقه وتبرّمه.

عثرنا تحسّساً على مساند الكراسي التي كان علينا أن نجلس فيها لتناول هذا الغداء في العتمة بلا تبصّر. أعترف بأنني أنا أيضاً، في اللحظات الأولى، لم أشعر بالارتياح. غارقة في تلك العتمة التامّة والسواد المطلق، حيث لم يكن هناك من حيّزٍ سوى عمق الأصوات التي كانت تدوّي من حولنا، امتلكني بعض القلق والضجر. هل سأقضي ساعتين على هذه الحالة، محرومة من أيّ صورة، متشبّثة بهذه الطاولة كما لو كانت طوّافة وسط هذه العتمة؟

وسط هذا السواد، بدأنا إذاً بملء بياض الكلمات المرتبكة، الفاقدة لوجهتها من جرّاء هذا الوضع الشاذّ والأرعن والأخرق مع هذه الشبكة الجديدة للقراءة بالحواس. ولكن من خلال الكلمات

والضحكات المفعمة بالحياة التي كانت تصدر عن المدعوين الآخرين، استنتجتُ بأنّ هذا التوعّك في المزاج لن يدوم من دون أدنى شكّ.

لحُسن الحظّ، أراحنا وصول الطبق الأوّل من الطعام. أبدى فنسن، وهو لا يرى، عناية كبيرة وهو يقدّم لنا طبقاً مفاجئاً من المقبّلات. في هذا العالم الذي لا مثيل له، كنّا نتناول بأصابعنا، التي غدت بمثابة عيوننا، وكذلك بحنكنا. اكتشفنا من جديد الجوف الذوقي لفمنا الذي كان في الحالة العادية كوخاً متواضعاً وقد غدا، الآن وبهذه المناسبة، قصر ألف حليمة وحليمة ذوقية ومعبداً للمذاق والنكهات غير المعروفة. كان حرماننا من الرؤية يبدو وكأنّه يضاعف لعَشر مرّات القدرات الاعتيادية لمستقبلاتنا الحسيّة.

- والآن؟ هل ترى ما يفعله تذوّق الطعام حينما تُدرك ما تأكله؟

- نقطة لصالحكِ.

- اعترف بأنّ هذه فعلاً مفاجأة جميلة، أليس كذلك؟

- أعترف بذلك. لقد كسبتِ الرهان!

كان لأصواتنا ولكلماتنا أيضاً رنينٌ مختلف. من دون الوجه وتعابيره وإيماءاته، اتّخذ اهتزاز أنفاسنا ونبرات صوتنا دلالة إضافية...

توالت الوجبة باستكشاف ذوقي تلوى آخر، تخلّلتها مذاقات ونكهات مختلفة من الخمور التي كان شذاها ينفجر في فمنا. كما أنّ حواسنا الأخرى أيضاً كشفت عن مواهبها المخفية. يكفي أن نقول

بأنّنا في الأوقات الاعتيادية نستخدم على الأرجح أقلّ من 10% من إمكاناتها! تماماً على غرار دماغنا. . .

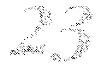
في الجولة النهائية، شعرتُ بأنّ سيباستيان مستسلم تماماً لمتعة هذه التجربة. كان يعلّق بحماسة على ما يشعر به ويحاول أن يصف بأقصى ما يُمكن من الدقّة الفوارق بين الأطعمة والخمور وأن يُخمّن ما هي التوابل والبهارات المضافة إلى الصلصات. كان هذا الوعي يؤثّر فيه أكثر ممّا كنتُ أتوقّعه وبدا أنّ جلسة إيقاظ الحواس هذه كانت قد منحته الرغبة في معاودة هذه التجربة.

سأل بصوتٍ دافئ وهو يمسكِ بقطعة خبزي بدل يدي ومن ثمّ بيدي وهو يقلِب كأسي من الخمر:

- تدريبٌ جميلٌ للغاية يا حبيبتي، شكراً لكِ! ولكن ألا تخشين بأن يمنحني كلّ هذا أفكاراً أخرى عن تجارب بكامل الوعي هي الأخرى هامّة جدّاً وينبغي تقاسمها، امم؟

ضحكتُ.

كنتُ أفهم جيّداً إلى ماذا كان يُلمّح. وشخصياً، لم أكن أرى في ذلك عيباً!



كنتُ سعيدة بالتقدّم الذي أحقّقه وبإحساسي بأنّني أخيراً أسير وأتقدّم على الطريق الصحيح. ولكنني كنتُ مع ذلك أشعر في بعض اللحظات باضطرابٍ مرهقٍ، بحالة من النشوة الغريبة التي كانت تجعل نومي مضطرباً وتُقلقُ هدوئي وطمأنينتي. بعبارة أخرى، كنتُ مرهقة نفسياً! لم يكن طقس التأمّل قد ترسّخ بعد. كان هيجان التغييرات يوغِر ذهني. كانت أعصابي المحمومة سوف لن تتوانَ عن كسر المقاومات. كان عليّ أن أُرخي الصمامات، تحت طائلة الانفجار. لم يكن بوسعي أن أبقى في هذه الحالة من التوتّر وبالتالي تحدّثتُ عنها مع كلود. وقد رأى في ذلك فرصة ممتازة لكي يحسّسني بفوائد التأمّل والتماسك القلبي. كانت مفاهيم مجهولة بالنسبة إلى بطارية كهربائية مثلي...

- البقاء ساكنة من دون حراك ومن دون القيام بأيّ شيء، يرعبني هذا التمرين! أجد نفسي نكرة وأشعر بأنني أضيّع وقتي. كلّا، حقّاً إنّ التأمّل لم يوجد لأناسٍ مثلي...

- أنتِ تقولين هذا ولكنّ هذا مثل ما تبقّى من التمارين يا

كاميل، سوف تعتادين عليه. لا يزال هناك بضعة أسابيع أمامنا. كانت فكرة أن تمارسي رياضة الجمباز لعشر دقائق يومياً تبدو لكِ مستحيلة. وكذلك الأمر بالنسبة إلى تناول طعام مختلف!

- نعم، ولكن الأمر مختلفٌ هنا: ليس من طبيعتي أن أكون من طائفة زِن البوذية!

- لا أحد يطلب منكِ أن تغيّري طبيعتك. وإنّما فقط أن تقومي ببعض التغييرات في حياتكِ اليومية لكي تنالي المزيد من الهناء والصفاء.

- قد يكون هذا رائعاً بالنسبة إلى أولئك الذين يستطيعون أن يفعلوا ذلك، أنا لا أقول العكس، ولكنني لا ألزم مكاناً، لطالما كنتُ هكذا...

- دائماً، لا يمكن أبداً! وماذا لو تخلّصتِ من هذه الأحكام القطعية والمطلقة؟ هل تريدين، بنعم أم لا، أن تمنحي لنفسكِ فرصة المحاولة؟

وافقتُ بإشارة من رأسي على الفور، وأنا أشعر بشيءٍ من الخجل، على تعقيد الأمور إلى هذا الحدّ.

- لا تقلقي يا كاميل! سوف تستطيعين القيام بذلك. بكلّ بساطة، إنّها مجرّد عادة ينبغي اتّخاذها. بعد ذلك، لن يكون بوسعكِ الإقلاع عنها أبداً. هل تعلمين أنّ دراسات جادّة ورصينة للغاية قد أثبتت أنّ الرهبان والأتباع الآخرين لمذهب التأمّل يحظون بأفضل صحّة وأفضل نظامٍ لحصانة الجسم ومناعته؟ هذا يستحقّ تحمّل العناء، أليس كذلك؟

- بكلّ تأكيد، ولكن في هذه الفترة يبدو لي من الصعب جدّاً أن أثبت في مكان. . .

- سوف أطرح عليكِ سؤالاً: هل تجدين أنّه من المريح والممتع أن تظلّي مرهقة، تحت التوتّر هكذا؟

- كلا، على الإطلاق!

- ومع ذلك، لا بدّ أنّ هذا يروقُ لكِ أكثر ممّا تعتقدين، بما أنّكِ تتشبّثين إلى هذه الدرجة بطريقتكِ في الحياة، والتي لا تتركين فيها أيّ مكانٍ للهدوء وللعودة إلى نفسكِ.

كنتُ أرى بوضوح بأنّه يسعى إلى أن يُخرجني من حصوني.

فاستسلمت، قائلةً:

- حسناً، حسناً! أعدكَ بأنني سوف أحاول.

قال لي مع ابتسامة لطيفة:

- لدي كلّ الثقة بقدراتكِ. سوف ترين، الأمر ليس أكثر صعوبة من هذا. الأمر يتعلّق فقط بتدريب الذات على الاستسلام للهدوء والصمت وتعلُّم النظر إلى ما يحدث في الذات. ابدئي أوّلاً، لمرّتين أو ثلاث مرّات في اليوم، بجلسة للتنفّس العميق: التنفّس لسبع مراتٍ في الدقيقة الواحدة، ولمدّة خمس دقائق. وعلى هذا الإيقاع ترتاح أعضاء الجسم. يمكنكِ القيام بذلك في أيّ مكانٍ كان، حتى في المترو!

- يجب أن نرى. . .

- ثمّة تمرينٌ آخر في غاية الأهمية وهو الذي أسمّيه عامل الانسجام: إنّه يمزج بين الانسجام القلبي والتصوّر الإيجابي.

- لا بدّ أنّ هذا معقّد بعض الشيء، أليس كذلك؟

- لا على الإطلاق! المبدأ الأساسي هو نفسه... اصنعي لنفسكِ شرنقة للهدوء من خلال انعزالكِ في غرفة لا يزعجكِ فيها أحد. اجلسي براحة، مستقيمة الظهر، وتنفّسي بهدوء. ثمّ ضعي يدكِ على قلبكِ وتنفّسي وأنتِ تتصوّرين بأنّ قلبك ينتفخ عند كلّ شهيق ويفرغ عند كلّ زفير. ما أن يستقرّ الهدوء في داخلكِ تماماً، أضيفي تصوّراً إيجابياً: ذكرى «تبعث الدفء في قلبك»، وحاولي أن تعيشي على نحوٍ مكثّف انفعالات وأحاسيس تلك الذكرى من جديد. هذا أمرٌ بسيط، أليس كذلك؟

- وماذا لو لم تراود ذهني أيّ صورة؟

- أنا أقرّ بأنّه في البداية، يمكن لهذا الأمر أن يبدو لكِ صعباً بعض الشيء. ولكني أنصحكِ بأن تبني تدريجياً **فهرساً داخلياً للصور والذكريات الإيجابية**. ألبومٌ للصور محفوظ في الذهن... كلّما عملتِ عليه أكثر، كلمّا أصبح جاهزاً أكثر وأصبحتِ أكثر قدرة على الوصول إليه بسهولة.

- آه نعم، لا بأس!

- ولكنني أعتقد أنّ أكثر ما سوف يفيدكِ في هذه المرحلة هو أن تلتقي بمعلّمٍ حقيقيٍّ كبير لهذه المسألة...

- ...؟

- المعلّم فو. سوف أصحَبكِ إليه. سترين. بعد هذه الزيارة، سيبدو لكِ كلّ شيء أكثر وضوحاً وجلاءً...

استغرق معنا الطريق ثلاثة أرباع الساعة قبل أن نصل إلى منزل السيد فو. كنتُ متلهّفة لمعرفة هذا الخبير في علم التأمّل! بينما كان منظرٌ طبيعيّ ريفيّ يمرّ تحت أنظاري، وكنتُ أتدرّب سرّاً على التنفّس المنضبط والتصوّر الإيجابي.

صرخ كلود فجأةً:

- رأيتكِ يا كاميل!

- ماذا؟

أفرجَ عن ابتسامة ساخرة.

- منذ بضع دقائق وأنا أراقبكِ سرّاً وأراكِ تتدرّبين!

- و...؟

- لا شيء، لا شيء! هذا ممتاز! تابعي... لا تنشغلي بي.

أخيراً، وصلنا إلى وجهتنا. أصدرت إطارات السيارة صريراً على الحصى، بينما كنّا ندخل إلى باحة المنزل. هرعَت كلابٌ للقائنا وهي تنبح بأصواتها الخشنة واللعاب يتطاير ويتناثر من أشداقها. أسكَتتها صاحبة المنزل وضبطتها. استجابت الكلاب مطيعة إشارات الأصابع والعيون. لا شكّ أنّه كان بوسعها أن تجعل الكلاب تقضم ربلة ساقنا أو تلعق يدنا بصرخة واحدة أو بطقطقة من اللسان. لقد أثار هكذا ضمانٌ طبيعي إعجابي وأثّر فيّ. كان كلود قد أعلمها مسبقاً بوصولنا. واستقبلتنا بحفاوة.

- صباح الخير كلود. كيف حالك؟

- على أحسن ما يُرام يا جاكلين، وأنتِ؟ حقّاً إنّه لطفٌ منكِ أن تستقبلينا. أقدّم لكِ كاميل التي حدّثتكِ عنها. . .

بمعزل عن شخصيتها كمربية، اكتشفتُ في جاكلين امرأة ذات وجه مدوّر وجسم ممتلئ ومزاج مرح. الغريب أنني لم أكن أتوقّع مظهراً كهذا. كنتُ أتخيّل شخصاً. . . شرقياً!

سألت وهي تحدّق فيّ بعينيها الماكرتين:

- مسرورة بالتعرّف إليكِ يا كاميل. هل تريدين إذاً مقابلة المعلّم فو؟

- آه، نعم.

- لقد فهمت! الكثير من الأشخاص يرغبون في التعرّف إليه! اتبعيني. . .

فعبرنا صالوناً فسيحاً، مصمّماً في نموذجٍ جميل بمدفأته القديمة وعوارضه الخشبية الظاهرة، وطافحاً بأشعة شمس الشتاء اللطيفة التي كانت تنسلّ إليه عبر كوّات واسعة مزجّجة.

- أحببتُ صالونكم كثيراً.

ردّت مضيفتنا مبتسمة وقد بدا واضحاً أنّها قد سُرّت بالمجاملة:

- شكراً. ها هو. . . المعلّم فو في الباحة. سوف أدعكم تذهبون إلى لقائه. سوف أكون في المطبخ. إلى اللقاء القريب. . .

جعلني كلود أمرّ أوّلاً. أفرجتُ عن ابتسامة دافئة وظريفة وأنا

أجول بناظريّ في الباحة. ثمّ فترت ابتسامتي. لم أرَ أحداً في الباحة. أُصِبتُ بخيبة أمل. أيكون المعلّم فو قد غادر المكان؟

أمام هيئتي الخائبة، أوضح كلود:

- ها هو...

ولكنني ظللتُ لا أرى أحداً.

دلّني بإشارة من يده:

- هناك، يا كاميل!

تابعتُ اتجاه إصبعه. كان قطٌّ فارسيّ جميل يغفو بهدوء وراحة على وسادة مطرّزة وهو ممدّدٌ بكامل طوله. كان ينبعثُ منه مزيجٌ من العظمة والسلام المطلق. ثار غضبي وأظهرتُ انزعاجي من الموقف. ثمّ بعد أن استعدتُ أنفاسي، التفتّ إلى المزّاح السعيد وكأنني أسأله: قطعنا مسافة ثلاثة أرباع الساعة من أجل هذا؟

قلتُ بصوتٍ مثقلٍ بالعتاب:

- أنت إذاً!

بدا على وجه كلود مزيجٌ من الرضا والندم. لا شكّ أنّه كان سعيداً ومرتبكاً في آنٍ واحد بمزحته.

- سامحيني على هذه الحيلة الصغيرة، يا كاميل. لكنني لم أجد مثالاً أفضل من المعلّم فو لكي أُظهِر لكِ ما قد يعنيه الاسترخاء! أنتِ التي تشعرين بأنّكِ سوف لن تجيدي التأمّل، ابدئي بتعلّم **تقليد القطّ** لبضع دقائق يومياً! هو الذي لا مثيل له حينما يكون هادئاً ووديعاً، مستسلماً تماماً للحظته!

رميته بنظرة غاضبة حثّته على اللجوء إلى المطبخ إلى جانب جاكلين.

حينما بقيتُ وحيدة مع المعلّم فو، استغرقَ الأمر بضع دقائق لكي أنظر إليه كيف يعيش وفوجئتُ بأن تملّكني إحساسٌ ممتع بالسلام والهدوء. كان يكتب، بدقّات ذيله الهادئة، نصّاً نثرياً غير مرئي في مديح البطء والتمهّل. نشيدٌ على غرار Carpe diem[1] له وحده. لم يتذمّر حينما دسستُ يدي في فروه الدافئ في مداعبة طويلة.

عرفتُ منذ تلك اللحظة بأنّه لن يعود بوسعي أن أحقد على كلود لأنّه اقتادني إلى هذا المكان. بعد أن هدأتُ وارتحت، انضممتُ إليهما، جاكلين وهو، في المطبخ. كانا يثرثران بلطف وهما يشربان كوباً من الشاي بالنعناع الذي قُطِفَ من الحديقة، على ما أوضحته مضيفتنا. رأيتُ أن كلود يرصد على وجهي حالة مزاجي. وقد قرأ فيه امتناني الكتوم وبدا سعيداً بذلك.

انتهت فترة ما بعد الظهيرة بوليمة احتوت على فطيرة بالإجاص جعلتني لا أندم على السفر إلى هذا المكان...

(1) Carpe diem: مقطع من قصيدة لاتينية لهوراس وتعني «انتهز الفرصة» أو «اغتنام اليوم». -المترجم-

24

منذ التقائي مع المعلّم فو، كنتُ أستمتع كثيراً بتقليد القطّ كلّما سنحت لي الفرصة، لكي أمنح السعادة الأكبر لنهاياتي العصبية.

والغريب في الأمر، كلّما كنتُ أغتنم المزيد من الصفاء، كلّما كنتُ أشعر بأنّ طاقتي الحيوية تغدو أكثر قوّة. وعليّ أن أعترف بأنّه بالترافق مع تلك الطاقة الحيوية كانت تزداد لديّ الرغبة الجنسية! بصراحة، كان ذلك يشوّش تفكيري بعض الشيء. حائرة في أمر هذه الرغبات الجنسية الجديدة، حاولتُ في البداية أن أتجاهلها. لم تكن لديّ الجرأة في أن أتحدّث عنها مع كلود... ألن يعتبرني بأنني أُبالغ في الجرأة بعض الشيء؟

في النهاية، وإذ لم يعُد بوسعي التحمّل، أثرتُ نقاشاً حول هذا الموضوع.

- لا أدري كيف أحدّثك عن ذلك ولكن... ها هو الموضوع: منذ بضعة أيام، أشعر بنوعٍ من... التجديد والزيادة في الرغبة الجنسية، وهذا يتركني في حيرة من أمري. كنتُ أريد أن أعرف إن كان لهذا الأمر صلة ببرنامجنا للتحوّل.

تنحنح، وبدا جليّاً أنّه قد فوجِئ بسؤالي، ولكنّه مع ذلك أجاب:

- هذا الأمر لا يفاجئني أبداً، يا كاميل. نعم، بالطبع، هذا يسير بالتوازي مع التغييرات التي قمتِ بها: إنّ واقع أن تتصرّفي وتستعيدي زمام حياتكِ بيدكِ وأن تنشّطي جسدكِ وذهنكِ يساهم بالتأكيد في توليد طاقات ممتازة. الأمر الذي يضعكِ بقوّة في أحسن حالٍ لكي تعيشي تماماً حياتكِ كامرأة. هذا خبرٌ سارّ في الحقيقة، أليس كذلك؟

- نعم... ولكنني لا أدري لماذا أشعر بنوع من الإرباك. ولهذا السبب أحتاج إلى الحديث معك في هذا الأمر...

- امم... لقد فهمت. أيكون ذلك لأنّك مندهشة من اكتشاف وجهٍ آخر في ذاتكِ، لم يكن قد اكتُشِف حتى الآن؟ كاميل أخرى، نوعاً ما. امرأة أكثر جرأة، تهتمّ على نحوٍ أفضل برغباتها وشهوتها الجنسية.

احمرّ وجهي خجلاً.

- هذا لأنّ... لستُ متأكّدة بعد من أنني سأحبّ الصورة التي قد يعكسها هذا الأمر عنّي...

- هذا أمرٌ طبيعي جدّاً. حتى إلى أيامنا هذه، لا نزال نشعر بعبء الإرث التربوي الثقيل. لآلاف السنين أُخضِعَت الحياة الجنسية لمطحنة الأخلاق والمحظورات، هذا الأمر يترك آثاره! وبالكاد بدأت النساء في التعبير العلني عن سلوكٍ جنسي متحرّر ورغبة جنسية قويّة بقوّة رغبات الرجال نفسها... لم يعُد هناك سوى أن يقبل الجميع بهذا المعطى الإيروسي الجديد!

- بالضبط، أريد أن أبعث هذه الطاقات الجديدة في زوجي. أن أكون السبّاقة في المبادرة وأن أبتكر طرائق، إذا كنت ترى ما أريد قوله... هل تعتقد أنّه عليّ أن أندفع وأبادر؟

ابتسم كلود وعيناه تتلألآن.

- من دون أدنى شكّ. لن يكون بوسع زوجكِ إلّا أن يعجَب بذلك ويحبّه!

لا شيء أكثر تأكيداً من هذا...

وقد بادرتُ على أيّ حال... طيلة الأسبوع التالي، كنتُ أحيك مؤامرة لكي أعدّ مفاجأتي. أدريان المرسَل إلى بيت أميّ لقضاء السهرة. والفستان الأسود ذو الأناقة الأبدية بمقوّرته الكاشفة للرقبة والكتفين لإثارة شريكٍ فَتَرَ اهتمامه منذ مدّةٍ طويلة. والحذاء ذو الكعب العالي بعشرة سنتمترات والمحفوظ للمناسبات العظيمة. والشمبانيا الجاهزة للتقديم في أكوابٍ مثلجة وذلك لكي أخصّ زوجي الحبيب والحنون باستقبال جديرٍ بهذا الاسم.

ألقيتُ نظرة أخيرة في المرآة: بالتأكيد، كنتُ جليلة! كان قد مرّ وقتٌ طويل ولم أرَ في نفسي رشاقة بهذا القدر من الجمال وعينين بهذا القدر من اللمعان وبشرة بهذا القدر من الإشراق. كان سيباستيان سيذوب... ما كان بوسعه إلّا أن يذوب...

عندما عاد، استغرق الأمر بضع ثوانٍ حتى تأقلَم مع الضوء الخافت قبل أن يقع نظره عليّ. فابتسمتُ له ابتسامتي الأكثر سحراً

والتي جمّدَتْه كتمثالٍ في مكانه. استفدتُ خفيةً من تلك اللحظة المعلّقة حيث قرأتُ في عينيه النتيجة المرجوة.

أخيراً!

قررتُ حينها أن أدخل مباشرة إلى مسرح غزوتي وأن أمثّل له مشهداً رومانسياً مبالغاً فيه، مشهد القبلة السينمائية تحت المصابيح الهالوجينية في الصالون.

طوّقت ذراعاي كتفيه.

قلت بصوتٍ أجشّ وشهواني، بمقتضى لعب الدور:

- مرحباً أيّها الأسمر الوسيم.

كان أمراً مسلّياً لي أن أشعر به وهو مرتبكٌ، بل ومرتعب.

قال هامساً:

- واو، يا له من استقبال! أنتِ رائعة!

ابتهجتُ من أعماقي. خاطبته باحترام وأنا مندمجة تماماً في دوري كإلهة الإغراء:

- ولم ترَ شيئاً بعد!

أغمضنا عينينا واستسلمنا لقبلة شهيّة وحارّة.

ألصقتُ فمي بفمه، مأخوذة بلعبتي الشهوانية الخاصّة. ضغط جسدي المنحني على جسده، وضعتُ إحدى يديّ على أسفل كليتيه بينما دسستُ الأخرى تحت قميصه، وقد كنتُ عرضتُ المشهد على الشاشة السوداء لليلتنا البيضاء. كنتُ ثملة ومنتشية. كانت يدي تغامر على طول فخذه، حينما أوقفني سيباستيان.

لم أفهم لماذا.

همستُ بصوتٍ كان قد تخدّر بفعل بواكير الرغبة والشهوة:

- هل أنتِ بخير، يا حبيبي؟ ما الذي حدث؟

- نعم، نعم، أنا بخير، صحيحٌ أنّ...

رنّ هاتفي في تلك اللحظة. لعنت التقنيات الحديثة. تبّاً! إنّها أمّي...

كنتُ قد نسيت أن أضع مضادات الهيستامين خاصّة أدريان في حقيبته. عقدة صغيرة للإحساس بالذنب. طمأنتها: لليلة واحدة، لا تأثير خطير لذلك. نعم، يمكنه الاستغناء عنها لليلة واحدة. كلا، لا داعي للذهاب إلى صيدلية مناوبة. بينما كنتُ أصغي إليها، كنتُ ألقي نظرات منحرفة على سيباستيان، في محاولة مني لاستطلاع حالته المزاجية.

أبدت والدتي دهشتها:

- أوف، أوف! من خلال نبرة صوتكِ، أستنتج بأنني أزعجكِ! أخبريني، لقد بدأت سهرتكِ بداية ممتعة، أليس كذلك؟

امتعضتُ من فكرة أن تحاول أن تتصوّر ما كان يجري عندي في البيت. فقلتُ محتجّة:

- ماما!

ثم عدتُ ولطّفتُ اللهجة معها. ففي نهاية المطاف، بفضلها هي كنتُ أقضي هذه السهرة الهادئة. أقصد، كنتُ آمل ألا تكون إلّا هادئة! مهما يكن من أمر، فقد شكرتها بحرارة قبل أن أغلق سماعة الهاتف.

كان سيباستيان قد نهض ووقف أمام النافذة، وقد أدار لي ظهره. اقتربتُ منه من دون ضجيج، واحتضنته بين ذراعيّ وهمستُ في أذنيه:

- هيه! ما الذي لا يسير على ما يُرام؟

ولكي لا يضطرّ للإجابة عن سؤالي، أمطرني بوابلٍ من القبلات على رقبتي وعلى خدّي وعلى فمي.

قلتُ بلطف وعذوبة:

- سيباستيان، توقّف. قل لي.

كانت عيناه تهربان من عينيّ. وبلمسة حنونة أرغمته على أن ينظر إليّ.

ارتخى وقال:

- اعذريني، يا كام، هذا عبثي. لا أدري ما الذي حدث لي. أنتِ هنا، رائعة ومثيرة ومبادرة وفجأةً، يجعلني هذا...

- هذا يجعلك ماذا؟

- يجعلني غريباً.

أرخيتُ عناقي لكي أبتعد عنه خطوة.

- حسناً. أنت لا تحبّ، ماذا؟

- ...

جرحني صمته وشعرتُ بصعود نفحة من الغضب في داخلي. وإذ أُصبتُ بالإحباط بقدر ما شعرتُ بالانزعاج، أمسكتُ بأكواب الشمبانيا الفارغة لكي أعيدها إلى المطبخ وأنا أضرب بصخبٍ كعبي

حذائي في الأرضية في إشارة إلى احتجاجي. وقد لملمتُ كلّ ما وقع تحت يديّ بأكبر قدر ممكن من الضجيج.

أمّا هو، فقد اقترب في صمتٍ ووقف جامداً بلا حراك في حين كنتُ أتحرّك في كلّ الجهات. شعرتُ بنظرته الحزينة والمرتبكة التي كان يلقيها عليّ. بعد مرور برهة من الوقت، وإذ لم أعُد أحتمل، توقّفتُ أمامه.

- ماذا؟ تكلّم! هيّا! ما الذي لا يسير على ما يُرام؟

كان متردداً في أن يبوح بما يجول في داخله. رأيتُ ذلك على شفتيه اللتين كانتا تتحرّكان في فراغ.

ثمّ، فجأةً، انفجر:

- أنا مغفّل، أنا مغفّل جدّاً، عفواً! منذ بعض الوقت، أنتِ مختلفة جدّاً، متميّزة جدّاً... وأنا... أنا...

الآن، أصبح هو من يتحرّك ويجول في الغرفة طولاً وعرضاً، ويبالغ في القيام بحركات واسعة بذراعيه كما لو أنّه يريد بذلك أن يعثر على نحوٍ أفضل على كلماته.

هدّأني حرجه وارتباكه ولطّف من تصرّفي. اقتربتُ منه وأخذت رأسه بين يديّ.

قلتُ بلطف وعذوبة:

- وأنت، ماذا؟

- أنا... أنا أخاف، على ما أعتقد.

- الخوف!؟

- نعم، الخوف. كلّ هذه التغييرات في حياتكِ. . . وطريقة تقدّمكِ نحو الأمام، وبتغيير عاداتكِ رأساً على عقب، والجرأة على أن تكوني نفسكِ بوضوح. . .

- وبالتالي؟ هذا أمرٌ إيجابي بالتأكيد، أليس كذلك؟

- نعم. . . هذا أمرٌ جيّد، ولكن. . .

كان يحتفظ بسرّه على أطراف شفتيه متردّداً في البوح به، وذلك من دون أدنى شكّ بسبب قلقه من رأيي في ذلك.

- ولكن ماذا، يا سيباستيان؟

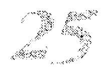
- وماذا لو لم أتغيّر بما يكفي من السرعة بحسب رغبتكِ؟ ماذا لو لم أكن بمستوى كاميل الجديدة؟

إذاً كان هذا هو السبب؟ ما كنتُ لأتصوّر ذلك. رأيته مؤثّراً في مخاوفه. حدّقتُ في عينيه بنظرة ملؤها الثقة والطمأنينة وابتسمتُ له ابتسامة مشوبة بالحبّ.

- لن يكون ذلك أبداً في حياتي! ماذا ستتصوّر؟ أحبّك يا سيباستيان، أحبّك أكثر من أيّ وقتٍ مضى. وكلّ هذه التغييرات التي تراها إنّما أقوم بها من أجلك، لكي تكون فخوراً بي، ولكي تجدني مرغوبة على الدوام!

- . . .

قرّب شفتيه من شفتيّ كجوابٍ عليّ ولجم شكوكي بقبلة طويلة. وهذه المرّة، لم يقاطعها أيّ شيء ولا أيّ شخص. . .



منذ تلك الليلة، تغيّر جوّ البيت جذرياً. كانت ريحٌ قوية من التفاهم تهبّ على حبّنا الذي لم تكن جمراته المتّقدة تطلب سوى أن يكون أكثر جمالاً. أمّا بالنسبة إلى ابني، فقد قرّرتُ أن أتبنى المبادئ المقترَحَة من قبل كلود بغية عدم المعاناة من التوتّر والضغط العصبي بسبب ومن دون سبب: الكفّ عن المبالغة وإبداء بعض المرونة من طرفي! باختصار، أن أمنح نفسي المزيد من الخفّة في طريقة إنجاز المهام اليومية. «انزلي عن صليبكِ، نحن نحتاج إلى الخشب»، هذا ما قاله لي، ذات يوم، كلود وهو يضحك، لكي يجعلني أفهم بأنّه كان يجب عليّ أن أتخلّى عن دوري كأمّ تقف على حافة الانهيار العصبي لكي أتصرّف بطريقة مختلفة.

قبل كلّ شيء، خصّصتُ وقتاً لكي أهتمّ أكثر بعالم أدريان. كنتُ أنكبّ خلسةً على آخر أهمّ أخبار لاعبي كرة القدم، بل وحفظتُ عن ظهر قلب أسماء كبار اللاعبين والقواعد الأساسية للعبة. باتت السهرة على المباراة ممتعة لي بدل أن تكون وقتاً كئيباً وميّتاً: كان اندهاش زوجي وابني بمعارفي يستحقّ عناء مواصلة السير في هذا

الطريق! فجأةً، بات أدريان يسألني كما يسأل والده خلال المباراة. كان يصرخ عند كلّ فرصة وهو يبدي حركات ذكورية ويسأل: «هل رأيتِ هذه الحركة، ماما؟» وعند أوّل هدف يسجّله فريقه المفضّل، كان يقفز إلى حضني لكي يهتف «هدف!» بالتأكيد، كنتُ، أنا بدوري، قد سجّلتُ نقاطاً.

كما بدأتُ ألمّ بعالمه الموسيقي من خلال الاستماع إلى أسطواناته المفضّلة. برونو مارس، آريانا غراندي، نيكي ميناج، جاكسون ديرولو، دافيد غيتا... المرّة الأولى التي بدأتُ فيها أرتّل معه كلمات واحدة من أغنياته المفضّلة، أُصيب بدهشة عميقة ولم يُصدّق وأعتقد أنني قرأتُ في عينيه ما يشبه إعجاباً مشوباً بالاحترام.

غيّرت هذه الإمكانات الجديدة طبيعة علاقاتنا كثيراً. وانفتح باب الحوار واسعاً من جديد.

في خضم قوة الاندفاع هذه، انتقدتُ النقطة السوداء للواجبات.

- هل تعلم، يا أدريان، بأنني أتضايق عندما أغضب وأصرخُ فيك بعد ذلك بشأن الواجبات المدرسية وعندما نتشاجر... أشعر بأنني في حالٍ سيئة جدّاً... لديّ حقّاً الرغبة في أن تتغيّر الأمور. ألا تريد أنت أيضاً ذلك؟

أجاب بالإيجاب بإيماءة من رأسه.

- هل يمكنك أن تشرح لي لماذا تجد أحياناً بأنّه من الصعب جدّاً أن تنجز واجباتك المدرسية؟

استغرق وقتاً في التفكير ووجدتُ جدّيته في اختيار أفضل الكلمات لكي يجيب عن سؤالي بطريقة مؤثّرة.

- لا أعرف. أصلاً، هذا ليس غريباً، التمارين، ومن ثمّ أنّها كثيرة جدّاً. بشكلٍ خاص، يعتريني شعورٌ بأنّ هذا الأمر يُغضبكِ كثيراً بقدر ما يوتّرني نفسياً. أخاف من أن أخطئ وأن توبّخيني...

فجأة، لا تعود لدي حتى الرغبة في محاولة إنجازها.

أظهرتُ تأثّري بالموقف وفكّرت من جديد بنصيحة كلود: دعي جانباً مدفع إطلاق اللوم والتوبيخ وتكلّمي بصوتٍ حسّاس ومؤثّر، قولي «أنا».

فشرحتُ له:

- حينما أغضب، فهذا لأنني أكون قلقة بشأنك. أفكّر في مستقبلك وأخشى ألّا تأخذ دراستك على محمل الجدّ بما فيه الكفاية. إنّه من المهمّ جدّاً الدراسة جيّداً في المدرسة! ما أريده، هو أن تستطيع أن تحصل على أفضل حياة ممكنة حينما تكبر.

- أعرف يا ماما. ولكن لا تقلقي كثيراً! أنتِ لا تثقين بي بما فيه الكفاية.

اعترفتُ وأنا أبتسم:

- هذا ممكن. أنا أحاول فقط أن أكون أمّاً مقبولة.

- مهلاً! أنتِ أمّ رائعة!

- هل تعتقد ذلك؟

أكّد لي، وهو يمسك بيدي في يده مع ابتسامة كيّسة:

- نعم بالطبع.

كَبُرَ قلبي بالامتنان. فكّرتُ بتقنيات التربية الإيجابية التي كان كلود قد علّمني إياها.

فاقترحتُ عليه:

- ما قولك في أن نغيّر طريقة إنجاز الواجبات المدرسية؟

- كيف؟

- حسناً، ربّما يمكننا أن ننجزها بطريقة بحيث تكون أكثر متعة وتسلية، على سبيل المثال...

- هذا سيجعلني على ما يُرام!

- حسناً! اتّفقنا!

ضربنا أيدينا ببعضها بثلاث طرق مختلفة قبل أن نرتمي في أحضان بعضنا في عناقٍ عظيم.

همس في عنقي:

- أحبّكِ ماما.

فضممته بقوة أكبر.

- وأنا أيضاً، أحبّك، يا حبيبي.

وبهذه الطريقة أرسيتُ أسس منهج تربوي أقلّ أرثوذكسية ولكنّ يا إلهي كم كان أكثر تسلية ومتعة. استخدمتُ على سبيل المثال مبدأ **1، 2، 3، شمس**[1] للنصوص التي ينبغي حفظها عن ظهر قلب: تتقدّم خطوة واحدة نحو الطاولة عند كلّ إجابة صحيحة وتتراجع خطوتين حينما تكون إجابتك خاطئة. أو تعلّم الدروس على شكل

(1) لعبة يلعبها الأطفال شائعة في الفسح المدرسية.

أغاني. إنّه نجاحٌ حقيقي! لم يكن أدريان يتعلّم بسرعة أكبر بمقدار ثلاثة أضعاف، بل وكان أيضاً يستمتع بذلك مثل مجنون.

طبّقتُ المقاربة نفسها بالنسبة إلى الأعمال المنزلية المتعلّقة بالمائدة والمطبخ. بدلاً من أن أبحّ صوتي وأنا أطلب لخمسين مرّة متتالية مساعدة قد تستغرق ساعات حتى تأتي، وجدتُ حيلة ذكيّة لتحفيز أدريان: أقنعته بإقامة مطعمٍ متخيّل يكون هو الشيف فيه. لقد فاجأتني طريقته في الانخراط في اللعبة وأدائها. لم أكن أتوقّع أن تسير الأمور وفق هذه المقترحات.

لقد أخَذَ هذا المشروع على درجة كبيرة من الجدّية، ممّا دفعه لإعداد وصفة مبتَكَرة لكرات لحم بسبعة بهارات، على الطريقة الهندية. قطّعتُ اللحم على شكل مكعّبات صغيرة بحجم النرد، ثمّ قام هو بفرمه باستخدام ماكينة الفرم الآلية. قمتُ بدقّ الثوم وهو قام بهرس فتات الخبز المنزلي باستخدام المدقّ. هو الذي لم يكن ينشغل عادةً إلا بالشاشات، كان يبدو الآن بأنّه ينذر نفسه بقلبٍ مليءٍ بالفرح لهذه الأعمال اليدوية! كانت المرحلة الأخيرة من تمريغ كرات اللحم في البيض ومن ثمّ في مسحوق الخبز المخلوط مع حبوب السمسم بالنسبة له محلّ ابتهاجٍ صريح. لقد سبق ورأيته، قبل خمس سنوات خلت، بهذه الفرحة والبهجة نفسهما حينما كان يلعب بفطيرة وهو في طفولته المبكّرة... لم نتبادل سوى القليل من الأحاديث خلال تلك الجلسة من الإبداع المطبخي المكثّف، ولكن ابتساماتنا وحركاتنا المتزامنة كانت تقول الكثير عن الانسجام والتناغم بيننا في تلك اللحظة. كشيفٍ كبير مرصّع بالنجوم، كان يستمتع بإعطائي الأوامر

كما لو كنتُ معاونته، وهو الدور الذي وضعتُ نفسي فيه طواعية، لفرط ما كنتُ سعيدة برؤية استراتيجيتي وهي تؤتي ثمارها . . .

أتاحت لي هذه التغييرات أن أخصّص وقتاً وطاقةً لكي أكرّس نفسي لمهمّة شاملة ورائدة: بناء مشروعي المهني الجديد. لأنّني كنتُ قد حسمتُ أمري وقرّرت بأنني لا أريد أن أستمرّ في ممارسة مهنتي في التجارة، وإنّما العودة إلى حلمي الأوّل: العمل في مجال تصميم الأزياء والابتكار للأطفال.

كما كان كلود يقول لي، لقد حان الوقت بالنسبة لي لكي أقيم توافقاً بين مشروعي في الحياة وشخصيتي وقيمي العميقة.

بدأتُ بالانكباب على أبحاث استكشافية. لم تكن رغبتي الدفينة أن أحصل على امتيازٍ من شركة، وإنّما أن أخلق ماركتي الخاصّة ومفهومي الخاصّ. ولكن سرعان ما كان عليّ أن أعود وأخضع لحكم الواقع: كانت سوق الألبسة الجاهزة للأطفال تبدو مشبَعة والمجالات المنظورة للعمل في هذه المهنة ضعيفة . . .

ثمّة إثباتٌ إضافي على عدم جدوى المشروع: مع وجود الأزمة، سوف لن يصرف الناس قط مبالغ كبيرة من أجل شراء ألبسة الأطفال والتي سوف تصبح، بعد مرور شهر، صغيرة القياس على الطفل . . .

من هنا، ما الثغرة التي ينبغي العثور عليها؟

جاءني الإلهام على «العصف الجوجلي»[1]. وهي تقنية في

---

(1) Googlestormant: تشتقّ الكاتبة هنا صيغة فرنسية من كلمة *Brainstorming* الإنجليزية التي تأتي بمعنى «العصف الذهني». -المترجم-

الابتكار مستوحاة من تقنية «العصف الذهني» التي كان كلود قد حدّثني عنها والتي تسمح بالعثور على أفكار بفضل الأبحاث عبر الإنترنت.

وهكذا وقعتُ على ماركة هولندية كانت تقترح مبدأ **تأجير الأزياء**: تأجير المرء لألبسته سنوياً، مثلما يؤجّر المرء سيارته أو شقّته السكنية! من خلال اشتراك شهري قيمته خمسة يوروهات، كان الزبون يحصل على ضمانة أن يرتدي ألبسة من آخر وأحدث ماركة، وهو في الوقت ذاته يُساهم في التنمية المستدامة، مع احتمال، في نهاية المدّة، أن يشتري الألبسة أو يُعيدها إلى الشركة لكي يستفيد من ألبسة أخرى من خلال الاستئجار!

نشط دماغي على الفور واحتدّ: لماذا لا أعتمد هذا المبدأ نفسه لألبسة الأطفال الصغار جدّاً؟ ألبسة مصمّمة وفق أخلاقيات بيولوجية للأعمار 0-3 سنوات، والتي يمكنني أن أضفي عليها قيمة حقيقية مضافة من خلال إضافة مواد وزخارف ستجعل كلّ قطعة منها فريدة من نوعها. سوف لن يكون عليّ سوى أن أجلس مع مزوّدي الألبسة المصمّمة وفق أخلاقيات بيولوجية، ثياب داخلية وقمصان وسراويل، لكي أقوم فيما بعد بتعديلها وتخصيصها. ألبسة جاهزة من تصميم مشاهير الخياطين في عالم الموضة تكون في متناول كل أصحاب الإمكانات المادية المختلقة... أوه، نعم... كنتُ أريد شيئاً من هذا الأمر!

كان ذهني يزداد حماوة، مأخوذاً بالحماس. كلّ الآباء

والأمّهات يحبّون كثيراً أن يوفّروا مظهراً أنيقاً لأطفالهم الرضّع. تُرى هل هناك مَنْ لم يقف مغتبطاً وفرحاً أمام ثياب الأطفال الجميلة جدّاً؟ ثمّة مشكلة وحيدة: الثمن الباهظ للأزياء الأصلية والمبتكرة التي يضطرّ الناس لتغييرها في غالب الأحيان... ولكن بفضل المفهوم الذي ابتكرته، سيكون بوسعهم أن يجدّدوا محتوى خزانة ثياب أطفالهم الصغار قدر ما يشاؤون وذلك بفضل نظام التأجير! سريعاً، أعددتُ قاعدة حسابات: سوف يمكنني أن أقترح عقداً للإيجار لكلّ قطعة ثياب صغيرة مقابل خمسة يوروهات شهرياً، وسطياً.

عملتُ بلا هوادة من أجل تزيين وتجميل مشروعي وبدأتُ بتصميم أولى نماذجي الخاصّة بما يكفل تأمين شركاء.

بناءً على نصيحة كلود، شرعتُ في الاتّصال بحاضنة مشاريع، وهي عبارة عن هيئة ترافق وتقدّم التأهيل لكلّ حامل لمشروع إبداعي وأعددتُ ملفّاً محكماً ومتماسكاً حول تقديم مشروعي والتعريف به. ومن ثمّ، ابتهلتُ إلى الله لكي أنال موافقة لجنة قبول المشاريع...

كانت الأمور تأخذ منحى مقنعاً. كنتُ أشعر بتردّدات وإشارات إيجابية. بعد مضي خمسة عشر يوماً، حينما تلقيتُ ردّاً إيجابياً من الهيئة الحاضنة للمشاريع، كدتُ أن أسقط جاثية على ركبتيّ فرحاً وسعادة! كان سيباستيان، وعلى الرغم من مخاوفه التي كانت في المحصّلة مشروعة، قد قرّر أن يساندني. لم يكن قد بقي سوى أن

أزفّ الخبر «السارّ» إلى أمّي. . . لم تكن هذه الفكرة تسعدني كثيراً. بالنسبة إلى أمّي، كان العقد غير محدّد الأجل، من الناحية المهنية، الخيار الوحيد المقبول. ولأنني كنتُ أعرفها جيّداً كما لو أنني أنا مَنْ أنجبتها -وليس العكس-، كنتُ أخشى أن أكشف لها تقلبّات حياتي رأساً على عقب. . . بحقّ.

26

طرقتُ باب الشقّة الصغيرة التي كبرتُ فيها بمزيجٍ من الإثارة والخوف. استقبلتني أمّي بابتسامة واسعة وضمّتني بين ذراعيها في عناقٍ لطيف. كنتُ متشنّجة ومربوطة بفكرة ما كنتُ سأخبرها به، متسائلة عن كيفية تصرّفها وردّ فعلها. كنتُ أعرف بأنّ هذا الانسجام والوئام سوف يتطاير ويتناثر بعد بضع ثوانٍ...

- اجلسي يا عزيزتي. سأعود إليكِ. يجب فقط أن ألقي نظرة على طبختي من اللحم البقري بالصلصة البيضاء...

- ماما! ما زلتِ تكلّفين نفسكِ الكثير من العناء! قلتُ لكِ أنني أريد عشاءً خفيفاً وبسيطاً جدّاً.

- هذا شيء بسيط وهو يسعدني كثيراً!

استسلمتُ ورضختُ لرغبتها. كما هو الحال دائماً.

جلستُ على أريكة الصالون الصغيرة، ووضعتُ ساقاً على الأخرى، وكانت دقّات قلبي المقبوض منضبطة على إيقاع دقّات الساعة الجدارية الكبيرة التي كانت تتصدّر الغرفة، وهي عبارة عن تذكار كان قد جُلِب خلال رحلة إلى نيويورك.

انضمّت والدتي إليّ، مرِحة ونشيطة بفكرة هذا اللقاء المنفرد بين البنات.

- ها أنا ذا! كلّ وقتي لكِ!

تنحنحت. لمحت عدم ارتياحي وخيّم ظلّ على وجهها في الحال.

- هل أنتِ بخير، يا عزيزتي؟ تبدين منشغلة البال وغير مرتاحة...

- هذا لأنّه... لديّ خبرٌ هامّ يجب أن أخبركِ به.

- أوه يا إلهي! هل هجرتِ سيباستيان؟

- لا ماما.

- هو الذي هجركِ؟

قلتُ بانزعاج:

- ماما! لماذا يجب أن تلقي عليّ دائماً أسوأ توقعاتك المغمّة؟

اكفهرّ وجهها أكثر من ذي قبل.

- أنا لا أُلقي، يا عزيزتي. أنّا فقط واضحة حيال حقيقة وواقع الحياة... انظري ماذا فعل والدكِ بنا...

- هذه الحكاية حكايتكِ أنتِ، يا ماما! هذا لا يعني أنّ الأمور سوف تسير بالطريقة نفسها بالنسبة إليّ!

- أنتِ محقّة، اعذريني... إذاً، ما هو هذا الخبر العظيم؟ أوه، أنا أعلم، أنتِ حامل!

لماذا كان عليها دائماً أن تعود إلى هذا الموضوع؟ ألم يكن بوسعها أن تحترم حقيقة أنني لم أكن أرغب في إنجاب طفلٍ آخر؟

- . . .

أمسكت بيدي وهي تشجّعني على البوح بالخبر:

- ليس صحيحاً؟ حسناً. . . أخبريني، إذاً.

- سوف أترك عملي.

سحبت يدها على الفور.

- هذا ليس صحيحاً؟

- أجل ماما، هذا صحيح. أتعلمين يا أمّي، منذ بعض الوقت، التقيتُ برجلٍ رائع. . .

سألت بحنق:

- أنتِ تخونين سيباستيان؟

- ماما! كفّي عن مقاطعة جملي ودعيني أروي لكِ! بالطبع لا، أنا لا أخون سيباستيان. . . الرجل الذي أتحدّث عنه يرافقني منذ بعض الوقت لكي يساعدني على إعادة تقييم نتائج حياتي وعلى العثور من جديد على طريق سعادتي المفقودة. . .

- كيف ذلك، سعادتكِ المفقودة؟ كنتُ أعتقد بأنّكِ سعيدة! لماذا لم تحدّثيني عن ذلك من قبل؟ أنا لا أفهم. . . لديكِ عمل ولديكِ زوجٌ يحبّكِ ولديكِ طفلٌ رائع. . .

- نعم، يا أمّي، لديّ كلّ هذا وكنتُ أنا أيضاً أعتقد بأنني كنتُ سعيدة. . . ولكن ذات صباح، استيقظتُ فارغةً تماماً ويغمر روحي غموضٌ مريع. . . وبفضل كلود، أنا الآن أجد معنى لحياتي.

- كلود؟ اسمه كلود؟ وما مهنة هذا الرجل في الحياة؟

- إنّه... روتينولوجي.

- ...

حاولت أن أبرّر موقفي:

- هذه مقاربة جديدة للتنمية البشرية وتطوير الذات، مقاربة قويّة جدّاً...

دبّ فيها القلق في الحال وسألت، مذعورة:

- ما هذا الشيء؟ تعلمين بأنّه يجب أخذ الحيطة والحذر... الآن، هناك الكثير من المشعوذين والدجّالين! تحت ذريعة أنّهم يبيعون لكِ حلماً وحياة أفضل، يجعلونكِ تقعين تحت تأثيرهم...

كنتُ أعلم بأنّ الأمور ستجري بهذه الطريقة...

- ماما! الأمر ليس كذلك على الإطلاق! متى سوف تكفّين عن الخوف عليّ ومعاملتي كفتاة صغيرة؟ أنا أعرف ما أفعله.

- ...

والآن، حان موعد الصمت. لقد أثارت أعصابي.

- أخيراً، سوف أحقّق حلمي، يا ماما: سوف أقيم مشروعاً للعمل في عالم أزياء الأطفال.

- هل أنتِ على علمٍ بأنّ هذا القطاع يشهد ركوداً؟

كنتُ أشعر بأنّها تتأرجح بين القلق والتشويش.

- نعم، ولكن هنا، تخيّلتُ مفهوماً فريداً من نوعه ومبتكراً! هل تعرفين نظام التأجير؟

- نظام التأجير؟ كلا . . .

- هذا نظامٌ عمليّ واقتصاديّ وبيئيّ يتيح للناس أن يستأجروا منتوجات، مع توفّر خيار الشراء. هذا نظامٌ شائع جدّاً عند تجّار السيارات وفي قطاع الألعاب. في هذه الفترة من الأزمة، لا يشتري الناس ألبسة فاخرة لأطفالهم الصغار. فهي غالية جدّاً مقارنة مع الفترة القصيرة التي يمكن خلالها استخدام هذه الألبسة. في مقابل ذلك، سوف أعرض عليهم أن يستأجروا هذه الألبسة مقابل أجرة معدّلها الوسطي يتراوح بين خمسة وخمسة عشر يوروهات في الشهر. أنا واثقة من أن هذا سيلقى نجاحاً!

استرسلتُ في الحديث عن المشروع. ولكن أمّي كانت، بكلّ تأكيد، بعيدة عن أن تقاسمني حماستي.

- وسوف تتركين عقداً لأجلٍ غير محدّد من أجل هذا؟ أنا التي، طيلة حياتي، حاولتُ أن أعلّمك أهمية الاستقرار المالي. . . هل تدركين بأنّكِ قد تعرّضين استقراركِ العائلي والراحة المادية لابنكِ أدريان للخطر، إذا لم ينجح معكِ هذا المشروع أبداً؟

- لماذا يجب أن تتوقّعي دائماً الأسوأ؟ أنا بحاجة إلى أن تثقي بي، يا ماما! لا أن تطلقي النار على مشاريعي بطلقات القلق والتشاؤم!

- وما رأي سيباستيان في ذلك؟

- إنّه يدعمني في مشروعي. لقد رتّبنا حساباتنا لكي نصمد في الفترات الأولى من المشروع. . .

- يا لها من مخاطر! يا لها من مخاطر!

- نعم، ولكنّ الحياة بذاتها عبارة عن مخاطرة! يجب أن تفهمي أنّ هذا المشروع يمثّل بالنسبة إليّ جرعة كبيرة من الأوكسجين. لدي إحساسٌ بالعودة إلى الحياة، بأن أكون أخيراً أنا!

- . . .

عبثاً، كما لو أنني أغنّي في الطاحونة!

- حسناً، أعتقد بأنني سوف أذهب. أرى بأنّكِ لستِ مستعدّة بعد لتقبّل هذه الفكرة.

- . . .

لم تحاول أن تجعلني أبقى عندها. كانت تبدو مصعوقة بالخبر!

ما أن أصبحتُ في الشارع، تملّكتني أحاسيس متناقضة. حزنتُ لشعوري بأنّ أمّي لم تفهمني. كما انزعجتُ لكونها لا تثق بي مطلقاً بشأن قدرتي على تدبّر أموري، ولكنني أيضاً شعرتُ بالارتياح والحرية لكوني قد أصبحتُ ذاتي ومخلصة لأحلامي وشخصيتي العميقة. أخيراً، كنتُ قد وضعتُ حدّاً لمفهوم «الإسعاد» المنهجي. تجرأتُ على أن أعيش الحياة التي تشبهني لا الحياة التي كانت أمّي قد تخيّلتها لي. ولكن كنتُ لا أزال أعاني من توعّكٍ في المزاج في قالبي الجديد؛ كنتُ أشعر بعدم الارتياح. . . كنتُ أشيد بمشروعي الجديد بحماس ولكن ما الذي سيحدث، إذا ما فشلتُ في نهاية المطاف؟ كانت هذه الأفكار تفسد عليّ متعتي. . . فأحسستُ بحاجة ملحّة لكي أتحدّث عن ذلك مع كلود. كنتُ مستعجلة لمعرفة رأيه حول هذا الموضوع.

27

من جديد، أعطاني كلود موعداً لواحدة من تلك الجلسات غير المتوقّعة في شكلها ومضمونها بقدر ما كانت غنية بالتعاليم والدروس. ولكن هذه المرّة، كنتُ أعرف مكانها بدقّة: متحف اللوفر. ومع ذلك، لم أكن أعلم لماذا دعاني إلى هناك، وبينما كنّا نجوب قاعات العرض التي لا تُعدّ ولا تُحصى، كنتُ أتساءَل عمّا قد يُخرجه من تحت قبّعته الكبيرة الشبيهة بقبّعة السَحَرة. وبانتظار أن أعرف ذلك، رويتُ له لقائي المنفرد مع أمّي. ولكنني وجدته متحفّظاً، الأمر الذي قلّما كان يبدو عليه. تُرى بماذا كان يفكّر؟ هل كان يُصغي إليّ حقّاً؟ كنتُ أجهد في محاولة إفهامه مشاعري وانفعالاتي، وإلى أيّ درجة كانت شكوك أمّي قد هزّتني، بينما هو لم يكن يرفّ له جفنٌ حتّى، مواصلاً تسكّعه الهادئ بين اللوحات الفنية...

في النهاية، عيل صبري، فقلت غاضبة للامبالاته، بينما كنتُ أعيشُ تسونامي حقيقي في داخلي:

- كلود أنت لا تُصغي إليّ!

في المحصّلة، هو مَن كان قد طلب مني الانضمام إليه في متحف اللوفر! وإذا كان ذلك فقط لكي أراه يتصرّف تماماً كما لو أنّه جاء إلى هناك لوحده، فما جدوى مجيئي إلى هنا؟

لم يردّ عليّ ووضع إصبعه على فمه لكي يومئ إليّ بأن ألتزم الصمت. كنتُ على وشك أن أنفجر غضباً وحنقاً. في تلك الأثناء، أسرع خطاه قليلاً ومع ابتسامة غامضة في معبد موناليزا، قادني إلى قاعة المعلّم العظيم ليوناردو دا فنتشي. ومن دون أن ينبس ببنتِ شفة، جعلني أجلس على أحد المقاعد الصغيرة أمام تحفته الفنية الأخيرة: **العذراء والطفل يسوع مع القديسة آن**. ومكثنا هناك لبرهة من الوقت، قبالة اللوحة الفنية.

وأخيراً، سألني:

- ماذا ترين، يا كاميل؟

في حيرة وارتباك، تركتُ عيني تجولان على اللوحة، وأنا أحاول أن أكتشف دلالتها.

- حسناً، أرى العذراء التي يبدو أنّها تريد أن تأخذ الطفل يسوع بين ذراعيها، ولكن في الوقت ذاته، أشعر بأنّ الطفل يُحاول التملّص منها وهو مهتمّ أكثر بالحمل الصغير الذي يريد أن يمسكه بنفسه غير آبهٍ بدعوة أمّه... أمّا بالنسبة إلى القديسة آن، فأجدها في هيئة من الانفصال والعطف.

ابتسم كلود لكلماتي.

- في الحقيقة، يا كاميل، دعوتكِ إلى هنا لكي أجعلكِ تشاهدين

هذه اللوحة وأشرح لكِ ما تعكسه من وجهة نظري بشأن علاقةٍ بين الأم وطفلها.

علاقة الأم-الطفل... الصورة الخاطفة لأدريان وهو يهمس في عنقي «أحبّكِ ماما» عبرت ذهني وأحسستُ في الوقت ذاته بالإحساس الجسدي لحرارته وهو في حضني. ثمّ رأيتُ نفسي في صالون والدتي، وأنا أحاول أن أتحدّث إليها حول مشاريعي المهنية وهي تقاطعني باستمرار.

تابع كلود حديثه:

- الحمل هنا يرمز إلى التضحية وواقع أنّ يسوع يُمسك به بين يديه يعني أنّه يقبل بمصيره المشؤوم. مريم، كأمّ، تسعى إلى أن تُبعده عن هذا المصير الأليم. وهذا هو معنى حركتها الحامية. أمّا القديسة آن، فهي تبقى في موقفٍ متحفّظ؛ فهي تنظر من دون أن تتدخّل، الأمر الذي يُظهر بأنها تقبل رمزياً بمصير حفيدها.

أذهلني هذا التحليل التوضيحي لما لم يكن بالنسبة إليّ، حتى قبل لحظات قليلة، سوى مشهد رعوي ساحر. مشدودة إلى كلماته وأنا أحدّق في اللوحة باهتمام متجدّد، انتظرتُ بفارغ الصبر تتمّة الشرح.

- كلّ أمّ تخاف على طفلها وتسعى بكلّ السبل إلى حمايته من الألم، يا كاميل. هذا أمرٌ طبيعي وجوهري في الحبّ الأمومي. ولكن قد يكون هذا أحياناً كبحاً للطفل الذي عليه أن يقرّر مصيره ويبني حياته. كنتِ حتى الآن تسعين على الدوام إلى موافقة أمّكِ على كلّ ما يتعلّق بحياتك. وقد كبتتِ رغباتكِ لكي تُرضيها وتُسعديها

ولا تخيّبي آمالها المعقودة عليكِ. الأمر كما لو أنّكِ كنتِ تمشين طيلة هذا الوقت وأنتِ تنتعلين زوجاً من الأحذية الضيّقة جدّاً. والآن، حينما تخبرينها بأنّكِ سوف تسلكين طريقكِ الخاصّ، هذا يخيفها. هذا أمرٌ طبيعي. ولكن عليكِ أن تتعلّمي بأن تتركي خوفها لها، وألّا تعتبري هذا الخوف خوفكِ وعليكِ أن تتعلّمي أن تسلكي طريقكِ، وأنتِ تثقين بنفسكِ كلّ الثقة. حينما تراكِ منشرِحة وسعيدة، صدّقيني أنّها سوف تفرح من أجلكِ!

- آمل ذلك، يا كلود، آمل ذلك...

في الوقت الذي كنتُ أجيبه، كنتُ أتساءل في نفسي أيّ نوعٍ من الأمهاتِ كنتُ بالضبط بالنسبة إلى أدريان. هل كنتُ أحسن القيام بالأمور؟ هل كنتُ أتّخذُ الموقف السليم، الموقف الذي سوف يتيح له أن يزدهر بأفضل ما لديه من قدرات وإمكانات؟ كان لا يزال صغيراً ورغباته وحاجاته هي رغبات وحاجات طفل... ولكن متى سيكبر؟ متى سيكون عليه أن يحدّد بنفسه خياراته ويرسم طريقه كرجل؟ هل سأجيد مرافقته من دون أن أفرض عليه رغبات قد لا تكون رغباته هو، مثلما فعلت أمّي معي؟ هل سأجيد الإصغاء إليه فعلاً وأعينه على إثبات ذاته؟ نعتقد بأننا نفعل الأفضل، ولكن، في بعض الأحيان، تعمينا مخاوفنا، بل وحتى حبّنا يعمينا أحياناً...

كان كلود قد سكتَ، كما لو أنّه فضّل أن يترك الحقل حرّاً وشاغراً لأفكاري. أفرجتُ له عن ابتسامة خفيفة لكي أشير له بأنّي كلّي آذانٌ صاغية من جديد، فاستأنف حديثه:

- اليوم، يا كاميل، تخشى أمّكِ أن يحمل لكِ هذا التغيير في

الاتجاه الألم والشقاء. والحال أنّه عليها أن تُدرك بأنّ الألم الحقيقي بالنسبة إليكِ، بعد مرور فترة من الزمن، سيكون بقاءكِ من دون مبادرة! الأخطر ليس الفشل وإنّما هو عدم المحاولة. في كلّ الأحوال، لا يمكننا أبداً أن نحتمي من الآلام المحتملة، لأنّها جزءٌ من الحياة. والرغبة في الإفلات منها أمرٌ مستحيل. الحياة مصنوعة من خبز أسود وخبزٍ أبيض. على كلّ شخصٍ أن يقبلها كجزءٍ تامّ من لعبة الوجود! ومقاومة هذه الحقيقة لا تفعل سوى تعميق الشعور بالوهن في الحياة. ولهذا السبب يعلّمنا الحكماء أن نحكم على الأمور، لا من خلال المجرى الخارجي للأحداث وإنّما من خلال طريقة إدراكها بالعقل.

كان لكلماته عليّ تأثير خيطٍ من الماء البارد في يومٍ شديد الحرارة. كانت تعزّز من عزمي وإصراري على المضي قدماً في الطريق الجديد الذي اختطّته لنفسي، وتمنحني فرصة للتصرّف ومادة للتفكير فيما بعد، حينما سأواجه بدوري الخيارات الأساسية التي سيتّخذها ابني لبناء مستقبله عند بلوغه سنّ الرشد.

وكذلك، حينما غزت مجموعة كبيرة وصاخبة من السيّاح الأجانب الصالة، وقطعت حديثنا الشيّق والممتع، تذمّرت ولم أستطع منع نفسي من إصدار أصوات بلساني تعبيراً عن الاستهجان.

أمّا كلود، فقد ظلّ هادئ الأعصاب ومبتسماً. إذاً، ألا يثير أيّ شيء غضبه؟

قادني إلى صالة أخرى، وهو يواصل في الوقت ذاته شروحاته:

- شاهدي، يا كاميل، الأثر الذي لا يزال يا كاميل، الأثر الذي

لا تزال تتركه عليكِ عناصر خارجية مربِكَة ومشوّشة. تتخلّين عن راحتكِ وسعادتكِ بمشيئتهم. الحقيقة هي أنّه سوف لن يكون لكِ على الإطلاق أن تتحكّمي بسير الأمور، وتجازفين بأن تكوني إلى الأبد مثل سدادة صغيرة من الفلين تتأرجحين على الأمواج المتقلّبة. بالنسبة إلى الشخص الحكيم، يمكن للعاصفة أن تكون هائجة جدّاً على السطح، بينما في العمق، يسود الهدوء دائماً... السرّ يكمن في أن تستعيدي زمام التحكّم بذهنكِ وأن تقرّري بأنّكِ ستعيشين على نحوٍ جيّد حتى الأمور المزعجة. وأن ترَي ما هو إيجابي حتى فيما هو سلبي. سوف ترين، هذه طريقة لمقاربة الوجود الذي يغيّر كلّ شيء.

- نعم ولكن مع ذلك... ليس الأمر بهذه السهولة لكي يتحكّم المرء بأفكاره! لا تكون ردود أفعالنا عقلانية على الدوام. أنا، على سبيل المثال، مضت عليّ عدّة أيام أعاني خلالها من الشكّ ومن عدم ثقتي بأيّ شيء بشأن مشروعي... أنا أخاف. أرى أن هذا المشروع جريءٌ جدّاً ومحفوفٌ بالخطر! هذا ناهيك عن أنّ أمّي ليست الوحيدة التي أبدت تحفّظاتها ومخاوفها. صديقتي المقرّبة وعمّي أيضاً قالا لي بأنّه سيكون من الجنون اقتحام مفهومٍ غامضٍ وغير مضمون في خضمّ الأزمة! أتساءل إن كنتُ سوف لن أوقف كلّ شيء...

وضع كلود يده على ساعدي وحدّثني كما لو أنّه يتكلّم مع فتاة صغيرة تخشى العتمة، بصوتٍ دافئ ومُطَمئِن.

- كاميل، وماذا لو استبدلتِ، في بداية انطلاقتكِ، عبارة «أنا

أخاف» بعبارة «أنا متحمّسة»؟ هذه الحيلة سوف تسير على نحوٍ أفضل. كان أوسكار وايلد يقول: «الحكمة هي أن نمتلك أحلاماً كبيرة بما فيه الكفاية لكي لا نضيّعها حينما نلاحقها». أنتِ مَنْ لها الحقّ في أن تتجرأ. دعيني أروي لكِ حكاية قصيرة سوف تضع بلسماً على قلبكِ وتعيد إليكِ الثقة...

في أحد أيام السنة، كان يجري تنظيم سباقٍ في مملكة الضفادع: وكان للسباق في كلّ مرّة هدفٌ مختلف. في تلك السنة، كان يجب الوصول إلى قمّة برجٍ. اجتمعت كلّ ضفادع المستنقع لكي تشاهد الحدث. أُعطيت إشارة الانطلاق. بدأت الضفادع التي كانت تشاهد السباق بتخمين ارتفاع البرج وهي لا تُصدّق بأنّه من الممكن أن تتمكّن الضفادع المتسابقة من الوصول إلى القمة. وكانت التعليقات:

«مستحيل! لن تصل إلى هناك أبداً!»

«أبداً لا يساعدها جسمها للوصول إلى هناك!»

«سوف تُصاب بالجفاف قبل وصولها إلى الأعلى!»

حينما سمعت الضفادع المتسابقة تعليقات الضفادع المشاهِدة، بدأت همّتها تخمد، ضفدعاً بعد آخر. وهكذا تخلّت الضفادع بمعظمها عن مواصلة السباق إلّا عدد قليل منها تابع ببسالة تسلّق البرج. ولم تكفّ الضفادع المُشاهِدَة عن تعليقاتها «حقّاً هذا لا يستحقّ العناء! لا أحد يستطيع الوصول إلى القمّة، انظر، لقد تخلّت جميعها تقريباً عن السباق!».

اعترفت آخر مجموعة من الضفادع المتبقية بهزيمتها أيضاً، إلّا ضفدعاً واحداً، ظلّ يواصل تسلّقه بعكس الجميع. وحيداً، ولقاء

جهدٍ هائل، وصل إلى قمّة البرج.

أُصيبت الضفادع الأخرى بالذهول وأرادت أن تعرف كيف وصل إلى القمّة. اقترب ضفدعٌ من بينهم منه لكي يسأله كيف نجح في الاختبار. واكتشف بأنّ الضفدع الفائز كان أصمّاً!

احترسي إذاً واحذري جيّداً، يا كاميل، بأن لا تدعي نفسكِ تتأثرين برأي المحيطين بكِ. لا تدعي همّتكِ تفتر ولا تستسلمي للإحباط. حتى أولئكِ الذين يحبّونكِ يلقون عليكِ أحياناً بعبءِ مخاوفهم وشكوكهم. شخّصي من يلوّثون ذهنكِ وتصرّفي بطريقة بحيث لا يمكنهم أن ينقلوا إليكِ عدوى رؤيتهم السلبية واللائمة والمتشكّكة...

ظلّ دويّ كلمات كلود يرنّ في أذنيّ لوقت طويل وفَعَلت فعلها. لم يكن بوسعي، بل ولم أكن أرغب في السير إلى الوراء: تعلّق قلبي كثيراً بهذا المشروع المهني وكنتُ أشعر كم من المهمّ جدّاً أن أسير فيه حتى النهاية. سوف يكون إنجازي الشخصي. فتسلّحتُ نفسياً بسدّادات أذن، عاقدة العزم على المضي قُدُماً في طريقي.

28

ملأتني حفلة رحيلي عن الوكالة بمشاعر متناقضة، كانت عبارة عن مزيج من الارتياح والابتهاج وبعض القلق. تُرى هل اتّخذتُ الخيار الصائب؟ فاجأ قراري الجميع. كان أغلب زملائي في العمل يعتبرونني بمثابة أمّ لطيفة لعائلة، تُقيم على هامش حياة سطحية جدّاً وها أنا ذا أتحوّل إلى صاحبة مشروعٍ جريئة في مشروعٍ مهني مشكوك في نجاحه!

كان من الصعب على قاعة الاجتماعات أن تستوعب جميع المدعوين، لأنّ رئيسي في العمل كان قد دعا فرق العمل الأخرى، مستفيداً من رحيلي لكي يُقيم صلة بين الأقسام. أراد أن يصطاد عصفورين بحجر واحد.

كان البعض من الحاضرين، غير المُبالين تماماً برحيلي، بل وغير المُبالين بشخصي المتواضع، يتناولون بشهيّة الفول السوداني ويستمتعون بالشمبانيا المجانية من دون حتى أن يفكّروا في إلقاء التحية عليّ. بينما جاء آخرون إليّ وتحدّثوا ببضع كلمات، غير قادرين على إخفاء مسحة من الغيرة لديهم.

- متجر في هذا الوقت؟ لدي صديق قام بهذا العمل نفسه؛ لم يستطع أن يكسب شيئاً طيلة خمس سنوات. لم يعُد هذا عملاً. إنّه بات تطوّعاً!

- صاحبة مشروع؟ اممم... لا بدّ أنّكِ تحبين الحياة في بؤس وشقاء...

بعد أن أغدقوا عليّ بحديثهم الممتع، غادروا بعد أن تركوا خلفهم عبارة «حظّاً سعيداً» والتي كان لها وَقْعٌ أقرب إلى عبارة «بئس المصير».

جعلتني حِججهم وذرائعهم أن أغلي وأفور. لماذا كلّ شيء ينصبّ دائماً على المال؟ أزعجني ذلك أشدّ الإزعاج. الحلم، وإن كان بالحدّ الأدنى، يبقى حلماً! لم يسبق لي قط أن شعرتُ بنفسي نابضة بالحياة كما أنا عليه في هذه اللحظة، وهذا لا يُقدّر بثمن!

لحسن الحظ أظهَرَ بعض الأشخاص بأنّهم فعلاً رائعون. خاصّة ميليسا، التي كانت تعمل في قسم الاستقبال، قدّمت لي باقة زهور جميلة. بينما انشغل صاحب الجمجمة الشبيهة بالبيضة بإيجاد هدية لي باسم الفريق: نفلية من الكريستال تُستخدَم كحمّالة ورق مكتبية، وهي قطعة زخرفية رائعة من ماركة **لاليك!** أخفيتُ بصعوبة دهشتي.

شرح لي:

- لكي تجلب لكِ الحظ في مشاريعكِ... سوف تضعينها في متجركِ، اتّفقنا؟

عانقته بحرارة. كنتُ مذهولة لما أظهره من الرقّة واللطف!

اقترب منّي رئيسي في العمل بدوره وقرأتُ في عينيه ظلّاً من الإعجاب والحسد.

- أتمنى لكِ التوفيق، يا كاميل! أتمنى بصدقٍ وإخلاص أن تتكلّل مشاريعكِ بالنجاح. أنتِ جريئة جدّاً بإقدامكِ على هكذا مغامرة، لا سيما في هذه الأوقات الراهنة... بوجود الأزمة، لم يعد يجرؤ الناس على الإقدام على أيّ شيء! عموماً، إذا لم ينجح مشروعكِ هذا، لا تترددي أبداً في العودة وطَرق بابنا. سوف يكون هناك على الدوام مكان لكِ.

- شكراً سيّدي. سوف لن أنسَ.

حتى وإن كنتُ أتمنى ألا أضطرّ أبداً للعودة إلى الوراء... لقد أصبتُ الهدف سريعاً. عشر سنواتٍ من حياتي كعاملة مرّت سريعاً وأصبحت من الماضي! كنتُ أشعر بأنني في حلم. ولكن كان من المستحيل أن أعرف إن كان ذلك جيّداً أم سيئاً.

بينما كنتُ أسير في الشوارع لكي أعود إلى بيتي مع صرّتي الصغيرة كمستقيلة من العمل، شعرتُ بأنني غريبة عن نفسي، يهزّني خليطٌ من المشاعر المتناقضة، من ارتياح وفرح وإحساس بالحرية، ولكن أيضاً من فزع وخوف وقلق ودوخة...

في الأيام التي تلت، انشغلتُ من جديد بإتمام ترتيباتي المالية. كنتُ قد استعلمتُ عن المساهمة الشخصية التي من المُفتَرَض أن أُقدِّمها... كان يجب أن تُشكّل على الأقل 30% من المبلغ الإجمالي. حتى وإن كشطتُ كلّ أموالي الموجودة في الأدراج، ما

كنتُ لأصل إلى هذا المبلغ تماماً. . . وبالتالي، تُرى هل سيكون هذا كافياً لكي أُقنِع مصرفاً وأحصل على تمويلٍ إضافي؟

بمساعدة من موظّفي الهيئة الحاضنة، أعدَدْتُ ملفّاً مُحكَماً للغاية. على الأقل، هذا ما كنتُ آمله. بعد أن أعددتُ خطّة عملي إعداداً جيّداً، انطلقتُ في هجومٍ على المصارف.

في صبيحة أوّل موعد، كانت معدتي تُعتَصَر وأمعائي تتصارع. كنتُ أنظر إلى الساعة كلّ ست وثلاثين ثانية. ثمّ أخيراً، حلّ وقت الموعد. وحينما ينبغي الذهاب، ينبغي الذهاب. . . في كلّ الأحوال، لم يعد في اليد حيلة.

كنتُ قد أعددتُ لنفسي **قائمة بأغاني الطاقة**، أي الأغاني والموسيقى التي تمنح القوّة والطاقة. ليس عبثاً أنّ المقاتلين ينطلقون إلى الحرب على وقع الأغاني.

كنتُ أستمع في داخلي إلى أغنية (**نو سوربرايز** - لا مفاجآت) لمغني البوب البريطاني رديوهيد، وهي أغنية أعتقد أنّ أيّ شخصٍ يمكنه أن يكتب مصيره على وقعها. كنتُ أمشي في الشارع، وأنا أشعر بأنني مختلفة عن الآخرين، غارقة في فيلم قصّة نجاحي على الشاشة العملاقة. تُرى هل كان ما يحدث معي يُرى على وجهي؟

كنتُ أحاول أن أقرأ الجواب على وجه المارّة؛ أولئك الذين لا شكّ في أنّهم كانوا يجدون من الغرابة أن أنظر إليهم بتلك الطريقة. لا يهمّ!

كانت يداي متعرّقتين، ولكن كان لي جناحان أبيضان في ظهري: كنتُ على أتمّ الاستعداد للانطلاق.

لسوء الحظّ، كانت حماستي لمدّة قصيرة.

استقبلني صاحب المصرف ببرود. بالكاد ألقى نظرة على الملفّ الذي قدّمته. ركّز على مساهمتي المالية الشحيحة واختصر حديثنا الذي بالكاد استغرق لمدّة عشر دقائق، ووعدني بأن يردّ على طلبي سريعاً. في الحقيقة، لقد التزم بوعده حول هذه النقطة. فبعد ثمانٍ وأربعين ساعة، تلقيتُ ردّاً سلبياً على طلبي.

كان موعدي التالي في مصرفٍ آخر أكثر سوءاً من سابقه، فقد تلقّيتُ الردّ السلبي بينما كنتُ في الشارع في طريق عودتي إلى البيت ويداي محمّلتين بأغراضٍ كنتُ قد اشتريتها. أضيفت إلى الانزعاج خيبة الأمل المريرة. توالت خيبات الأمل وبدأتُ أشعر أنّ حلمي يتطاير هباءً منثوراً وكان الخوف وخيبة الأمل يوخزان حلقي وعينيّ وأنفي.

حينما فتح أدريان الباب لي، بالكاد قلتُ له مساء الخير، وأكملتُ طريقي إلى المطبخ حتى لا يقرأ على وجهي علامات الهزيمة التامّة. كنتُ قد نسيت أنّ للأطفال أجهزة استشعار عملاقة: إنّهم يشعرون بكلّ شيء.

- هل أنتِ بخير، ماما؟ هل تريدين أن أساعدكِ في ترتيب الأغراض؟

قلتُ له وأنا أتظاهر بالانشغال أمام خزن المطبخ:

- بخير، بخير، يا عزيزي، سوف أتدبّر أمري...

أدرتُ له ظهري عمداً، لكي لا يرى الدموع تنهمر على وجهي.

ذهبَت محاولاتي سدى.

انحنى نحوي لكي يرى على نحوٍ أفضل عينيّ ويتبيّن فيهما الحزن، ثمّ سألني:

- ولكنكِ تبكين، يا أمّي؟

- كلا، قلتُ لك إنني بخير! اذهب والعب في غرفتك.

- لن أغادر ما لم تخبريني ما الذي يزعجك!

يا لها من ثقة بالنفس! كان يحدث له أحياناً أن يلعب دور رجل البيت ويهتمّ بي كما لو أنّه أبي. حينما شعرتُ بأنّه لن يتركني طالما لم أخبره بما يزعجني، شرحتُ له بأنّ المصرف قد رفض أن يقدّم لي قرضاً.

- أنت تعلم، لا يزال ينقصني بعض المال لإقامة مشروعي، والمصرف يرفض أن يقرضني هذا المال، ولذلك أنا حزينة هذا المساء، ولكن لا تبالي، فأنا لم أقُل كلمتي الأخيرة بعد!

جهدتُ لكي أبتسم له عبر دموعي لكي لا أقلقه أكثر.

ضمّني بين ذراعيه لكي يعانقني بشدّة وقال لي بلهجة واثقة كلهجة رجل يعرف الحياة جيّداً:

- لا تقلقي، يا ماما، سوف نتدبّر الأمور!

ثمّ دار على أعقابه وذهب ليلعب في غرفته. تصرّفه ذاك جعَلَني أفرج عن ابتسامة. قلتُ في نفسي بحنان: يا لها من ظاهرة!

بعد أن قمتُ بترتيب الأغراض التي كنتُ قد جلبتها من السوق في خزن المطبخ، انتقلتُ إلى جلي الأطباق وانكببتُ على الأواني

التي لم أمتلك مساء اليوم الماضي الهمّة لأقوم بتنظيفها. كنتُ أجلي الأواني بيأس وإحباط، على أمل أن تنجح هذه الحركة اليومية الأساسية في تهدئة أعصابي التي أُسيئت معاملتها.

بينما بدأت بوضع المائدة، داعية أدريان إلى تقديم القليل من المساعدة، وصل إلى الصالون في هيئة متآمرٍ مذهول.

- ماما؟ تفضّلي، خذي.

ناولني مغلّفاً من ورق الكرافت.

حضّني على فتح المغلّف، قائلاً:

- افتحي!

نفّذتُ أمره واكتشفتُ في الظرف رزمة من الأوراق النقدية وما يقارب خمسين قطعة نقدية معدنية.

قال لي وهو يشعّ افتخاراً:

- هذا لكِ. لقد حسبتُ كلّ المبلغ: هناك مائة وثلاثة وعشرون يورو وخمسة وأربعون سنتاً. وإذا كان هذا المبلغ لا يكفي، سوف أقوم ببيع آيبادي. وهكذا، يمكنكِ أن تقيمي مشروعكِ، هل اتّفقنا، يا ماما؟

تملّكني انفعالٌ شديد. يا إلهي كم أحببته في تلك اللحظة! كم كان جميلاً بعينيه المتلألئتين وباندفاعه العفوي والطبيعي، وهو يريد أن ينقذني من الهزيمة!

أخذتُه بين ذراعيّ لكي أقبّله وأحضنه بقوّة.

- شكراً حبيبي، هذه مبادرة رائعة من قِبَلك. ولكن اترك نقودك

منك. . .

- تعديني بذلك؟

أكّدت له:

- نعم، أعدك بذلك.

بدا في آنٍ واحدٍ سعيداً وكذلك مرتاحاً لكونه قد احتفظ بمدّخراته. حينما رأى الابتسامة وقد عادت إلى وجهي، لا بدّ أنّه اعتبر بأنّه قد نجح في مهمّته وانصرف إلى غرفته ليخبّئ كنزه وقد ارتاح قلبه.

هذه المبادرة الرائعة جدّاً وضعت بلسماً على قلبي. ما كان عليّ أن أستسلم لليأس. بالنسبة إليّ، بالنسبة إلى ابني، بالنسبة إلى كلّ مَن كان يؤمن بمشروعي، كان عليّ أن أصمد وأثابر!

وفي هذه الحالة المعنوية، استأنفتُ رحلة بحثي عن تمويلٍ لمشروعي وقدّمتُ ملفّي لمصرفٍ ثالث. . .

من جديد، مضت بضعة أيام، وانتظرتُ ومعنوياتي منتفخة بهيليوم الأمل. وهو أملٌ تطاير وتبعثر مرّة أخرى.

وقع عليّ هذا الرفض الثالث مثل الصاعقة.

ثلاثة مصارف! ولم يشأ أيّ منها أن يساهم في تمويل مشروعي! لم ينفع أيّ شيءٍ معها. لا ابتسامتي الرائعة على طريقة إيزابيل أوبير، ولا هيئتي الحكيمة والواثقة على طريقة غاندي ولا أسلوبي الترويجي على طريقة مايكل دوغلاس في فيلم **وول ستريت**. . .

استبدّ بي اليأس. وكذلك القلق. كنتُ قد تركتُ وظيفتي،

وهناك التزامٌ بتأمين نفقات لتصنيع نماذجي. . . إذا لم يستجب أيّ مصرف لطلبي، فهذا يعني أنني قد انتهيت! سوف لن يكون أمامي آنذاك، سوى أن أرتمي على قدم رئيسي السابق في العمل وأتوسّل إليه لكي يمنحني من جديد وظيفة لديه وأعتبر نفسي سعيدة باستئناف حياتي البسيطة المنظّمة مثل نوتة موسيقية.

آه، كلّا، أبداً لن أقبل هذا!

عدتُ إلى كلود. كنتُ أجترّ الكلام نفسه وأقول بأنني بسببه هو أقدمتُ على الانخراط في هذه الخطّة الخرقاء! إنّه هو من شجّعني على السير في هذه الطريق! والآن، سوف أسقط على وجهي. . . سوف لن يغفر سيباستيان ذلك أبداً. . . وإذا حدث ذلك، فإنّ هذه الحكاية السخيفة قد تطيح أيضاً بحياتي الزوجية وتدمّر حياتي العائلية. سوف أكون خائبة ومهانة وسوف يتركني سيباستيان ويأخذ أدريان معه. سوف أكون محطّمة ومكتئبة وأنتهي بالتشرّد في الشوارع لا مسكن يأويني! كانت الرحلة السيّئة تنعم بأمر سحايا دماغي المتوتّرة للغاية. كنتُ في قلب كارثة استراتيجية!

كانت أمّي على حقّ، هذا ضربٌ من الجنون! سوف لن أنجح أبداً. . .

متوتّرة بسبب هيجاني (هناك دائماً خوفٌ في الهيجان)، نزلتُ كالإعصار إلى عيادة كلود. تبّاً له ولمنهجه اللعين. . . كنتُ سأخبره بما يجول في خاطري! سوف أضعه أمام مسؤولياته وأُجبره على أن. . . على أن. . . لم أكن أعرف بعد على ماذا، ولكنني سوف أجبره.

اجتزتُ حاجز السكرتيرة من دون أن أتوقّف.

- سيّدتي، لا، لا يمكنكِ...

لم أبالِ!

فتحتُ باب المكتب كيفما كان. علّق كلود مكالمته الهاتفية حينما رآني أدخل إلى المكتب.

لحقت بي السكرتيرة وحاولت معي مرّة أخرى:

- سيّدتي، من فضلك.

- دعيها، يا ماريان. أنا سأهتمّ بأمرها. لحظة من فضلكِ، يا كاميل.

أنهى مكالمته بهدوء. أثار هدوءه غضبي أكثر؛ كان على نقيضٍ كبير مع زوبعتي الهائجة. لماذا يجب أن يكون لهذا الرجل على الدوام مظهراً سامياً ووقوراً جدّاً، بينما أنا أفتقر إلى التنظيم والترتيب؟

- ماذا حصل؟ حصل أنّ هذه هزيمة تامّة! وأنني تلقيتُ اليوم الردّ السلبي الثالث! وأنّ هذه نهاية كلّ شيء!

كنتُ أتجشّأ الكلام مثل ديكٍ عجوزٍ غاضب.

- اهدئي، يا كاميل، لا يزال هناك حلّ...

- آه كلا، إلى هنا وكفى! لقد ضقتُ ذرعاً بموقفك الإيجابي! انظر إلى أين أوصلني موقفك الإيجابي! نعم، أنت السبب، أنت ونصائحك البلهاء! أنا سوقية في كلامي؟ هذا أفضل! أنا صدّقتك

ووثقتُ بك. . . لقد فسختُ عقد عملي الذي كان غير محدّد الأجل، وها هي النتيجة الآن، لم يعُد لديّ أيّ شيء! إلى الشارع، أيتها السيّدة! كلا، ولكن، بصراحة. . . أين رأيتَ بأنني أمتلك كفاءة صاحبة مشروع؟ كان أمراً مفروغاً منه بأنني سأفشل في هذا الأمر!

تركني كلود أصبّ جام غضبي دون أن يتدخّل. بدا أنّه يتأسّف لرؤيتي في تلك الحالة. لدى سماعها توبيخاتي، عادت مساعدته تدقّ الباب.

- هل كلّ شيء على ما يُرام، سيّد دوبونتيل؟

- نعم، كلّ شيء على ما يُرام، ماريان، شكراً لكِ.

- السيّدة تيفينيو تنتظر بفارغ الصبر. . . لديك موعد عند منتصف الساعة.

- هل يمكنكِ أن تعتذري منها وتطلبي منها بأن تأتي في الأسبوع القادم؟ شكراً، ماريان.

يُلغي موعد زبونة من أجلي؟ نظراً إلى حالتي المزاجية، سرّني أن أشوّش عليه عمله الذي كان قد رتّبه أحسن ترتيب لفترة ما بعد الظهيرة. كان قد دفعني إلى أن أتحمّل المخاطر لكي أُقدِم على مغامرة مهنية مجنونة تماماً، وكنتُ أعتبر بأنّه يتحمّل جزءاً من المسؤولية في حالة الفشل.

- اهدئي، يا كاميل! ثلاثة إخفاقات أيضاً لا تعني أنّ كلّ شيء قد ضاع تماماً. مصرف، مصرفان، عشرة مصارف. . . يجب أن تثابري! وإذا لم يكن هذا هو الدُرْج المفيد، يجب فتح أدراج أخرى!

- المثابرة، المثابرة! أنت تمزح. لستَ أنت منْ عليه أن يقرأ كلّ يوم القلق أو الاستنكار في أعين أقاربك!

- «**في مواجهة الصخرة، ينتصر جدول الماء دائماً، ليس بالقوّة وإنّما بالمثابرة**». هـ. جاكسون براون...

- بدأتَ تثير غضبي بحكمك وأمثالك! ليس بهذه الحكم والأمثال سوف أحصل على قرضٍ مصرفي!

- ربّما لا. ولكن أيضاً لن يكون ذلك من خلال وضع نفسكِ في حالة كهذه... كم الساعة؟

- كيف ذلك، كم الساعة؟ إنّها السادسة والربع مساءً، لماذا؟

- ممتاز، لدينا الوقت المناسب تماماً...

سألتُ وأنا غاضبة من ألغازه التي لا تنتهي:

- لدينا الوقت لماذا أيضاً، يا كلود؟

- سوف ترين الآن! هيّا، خذي معطفكِ!

- ولكن...

لم أستطِع أن أعترض أكثر. أمسَكَ كلود بكمّ معطفي وسحبني إلى الخارج جرياً. كانت سطوته الطبيعية لا تُجادَل. علاوة على سيارته التي كنتُ أعرفها من قبل -بين قوسين، كانت سيارته الجاكوار مخصّصة للمسافات البعيدة-، كان يمتلك أيضاً دراجة سكوتر تنتظره أمام باب العيادة. وضع كيفما كان خوذة ضخمة على رأسي، كاتماً بذلك آخر احتجاجاتي.

غُصنا داخل باريس. كنتُ أتشبّث بخصره وأنا منتشية وخائفة في آنٍ واحد. مواكب السيارات في الشوارع والوجوه المجهولة والمشوّشة بتأثير السرعة وجوقة منبّهات السيارات وقُنزعة التماثيل والذهب البرّاق في قمّتها وعمق نهر السين وضفافه الساحرة والأزواج اليابانيون الذين يقفون أمام آلات التصوير لكي يخلّدوا ذكرياتهم والبائعون الذين يبيعون بضاعتهم على عجل والفضوليون السُذّج المتسكعون في الشوارع والمستعجلون الذي يسرعون في سيرهم... كلّ هذه التركيبة كانت تصيبني بالدوّار.

وضع التوقّف المفاجئ لدراجة السكوتر التي ركنها كلود على رصيفٍ، نهاية لاستغراقي في حلم اليقظة المديني.

أمامي، كان ينتصب مبنى حجري رماديّ اللون: كنيسة سان جوليان لو بوفر.

صرّح كلود وهو راضٍ على نحو ملحوظ عن تجربته الصغيرة:

- لقد وصلنا في الوقت المناسب.

- كلود، بصراحة، لستُ مستعدّة لأن...

لم يدعني أُكمِلُ جملتي. جعلني أُسرع الخطى لكي ندخل إلى الكنيسة ووجدنا لأنفسنا محلّين شاغرين في الصف الثالث.

- صه! اسكتي الآن واستمعي.

كنتُ سأعترض ولكن في تلك اللحظة، تقدّمت امرأة واعتلت المسرح، برفقة رجلٍ يرتدي بزّة غامقة والذي جلس بطريقة احتفالية إلى البيانو.

بثّ اللحنان الأوّلان الهدوء فيّ. بدأت علامات المتعة، في

انتقالٍ غير مرئي، تداعب طبلة أذنيّ، خالقة في كلّ جسدي تموّجات مهدّئة.

ولكن مع اللحن الثالث أسرني الانفعال، حينما تعالى صوت معزوفة «آفي ماريا»[1] بصفاء كريستالي في جناح الكنيسة. سَرَت قشعريرة في كلّ جسدي ودبّت فيّ الحماسة والحميّة. صعدت الدموع إلى عينيّ...

كان كلود يلقي عليّ نظرات مواربة، سعيداً بلا شكّ برؤيته بأنّ السحر كان يأخذ مفعوله.

سرَت رعشات في كلّ جسدي. كنتُ أشعر كما لو أنني مرتبطة بشيءٍ ما في «العالم العلوي» من دون أن أمتلك القدرة على أن أقول ما هو هذا الشيء... ولكنّ هذا الإحساس كان يجعلني أطفح بالقوّة والحماسة.

أمضيتُ ما تبقى من الحفلة الموسيقية محلّقة فوق الغيوم.

عند خروجنا من الكنيسة، قرّرنا أن نذهب لشرب كأسٍ في حانة «كافو دي زوبلييت».

- كلود، أنا آسفة جدّاً على ما بدر منّي من هياجٍ وغضبٍ قبل قليل... كان ذلك فعلاً إجحافاً منّي بحقّك. أنتَ تفعل كلّ ما بوسعكِ لكي تساعدني وأنا أعرف ذلك جيّداً... وإذا فشلت، لن يكون هذا خطأك.

---

(1) Ave Maria: واحدة من المقطوعات الموسيقية الأكثر شعبية لفرانز شوبرت. -المترجم-

- «**النجاح هو أن تنتقل من فشلٍ إلى فشل من دون أن تفقد حماسك**»، هكذا كان ونستون تشرشل يقول. . .

- لقد عدتَ إلى تكرار أقوالك وجملك!

- عذراً، عذراً! أردتُ فقط أن أقول لكِ مرّة أخرى بأنّ ما تعيشينه في هذه اللحظة من خلال بحثكِ عن تمويلٍ لمشروعكِ ليس فشلاً. وإنّما هذا جزءٌ من المخاطر والاحتمالات ومرارات مسيرة نجاحٍ. لقد اصطحبتكِ إلى هذه الكنيسة لكي أجعلك تشعرين من جديد بالحماسة والحمية. يجب أن تحافظي على إيمانكِ! ثقي بنفسكِ. أنا من جهتي، أثق بكِ!

دمدمتُ وأنا ما زلتُ على بعض التحفّظ:

- اممم. . .

سألني وهو يمدُّ يده لي:

- هل أنتِ جاهزة للانطلاق من جديد، إذاً؟

تردّدتُ لثانيتين، ثمّ مددتُ له يدي، وقلت:

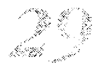
- نعم، أنا جاهزة للانطلاق من جديد.

بعد مرور بضعة أيام، حصلتُ على موعدٍ مع مصرف بوبوليس. قرأتُ في مجلّة بأنّهم مشهورون في دعم أصحاب المشاريع الصغيرة المهمَلين من قبل القنوات التمويلية التقليدية. . . لم أعقد أيّ أملٍ، هذه المرّة، حتى لا أُصاب بخيبة أمل.

حينما وردتني مكالمة هاتفية، بعد مرور ثمانية أيام، لتبلغني

بالردّ الإيجابي على طلبي، سقطتُ جاثية على ركبتي في شقّتي من جرّاء الانفعال والفرح. انتظرتُ أن أغلق السماعة لكي أطلق صرخةً! صرخة فرح بانطلاق رحلة النجاح. كنتُ على وشك أن أخلع قميصي وأرفعه فوق رأسي وأنا أركض في كلّ مكان مثل مجنون وأنا أصرخ: «هددددددف!»

لقد حصلتُ أخيراً على جواز سفري إلى حياةٍ جديدة.



جعلني انتصاري أن أستحق قلادة رابعة من زهرة اللوتس من ماركة شارمس، وهي بنفسجية اللون، هذه المرّة، والتي كنتُ أداعبها بطريقة آلية في عنقي، مثل أُحجية جالبة للحظّ والسعادة. ما كنتُ لأصدّق قط بأنني سوف أقطع بهذه الطريقة مراحل التغيير ودرجاته، ولكن الفضل في ذلك كان يعود لحقيقة أنّ المنهج الذي اقترحه كلود عليّ كان يفعل فعله ويحقّق نتائجه. الآن وقد أصبحتُ أملك الرأسمال المطلوب، كان بوسعي أخيراً أن أضع موضع التنفيذ ما هو مطلوب لتجسيد فكرة عن تأجير الألبسة الفائقة الجودة للأطفال الصغار، بأسعارٍ معقولة جدّاً تناسب الجميع.

كان من المتوقّع أن نفتتح المتجر بعد ستّة أشهر. ولن يكون هناك يومٌ واحد لنضيّعه، منذ الآن وحتى تاريخ الافتتاح، حتى يكون كلّ شيء جاهزاً! للحظات، شعرتُ وكأنني تحوّلتُ إلى روبوت ذي أعضاء آلية متعدّد المهام. كان عليّ أن أكون في كلّ مكان في آنٍ واحد: أن أكون في الابتكار والتصميم وفي التنفيذ وفي تأمين المستلزمات...

باتَ لزاماً عليّ أن أستعين بمَن يساعدني. لا خَلاص من دون ساعدٍ أيمن! وفي هذا الخصوص، أسرفتُ في البذخ إلى درجة أنني استعنتُ بأربعة سواعد، أقصد ثمانية سواعد إذا حسبنا أيضاً السواعد اليسرى. باختصار، أربعة أزواج من الأيدي التي لا مثيل لها والتي وُجِدت لدى خيّاطات شابّات شرّفنَني بأن رأين في مشروعي نقطة انطلاق لحياتهنّ المهنية. فقد وافقن على أن يعملن معي براتبٍ زهيدٍ إلى أن يتمّ الانطلاق الرسمي لأعمالي وقبلن المراهنة على نجاحي. استقرّ فريقنا المصغّر في حانوتٍ استأجرته في شارع لوغوف، قريباً جدّاً من لوكسمبورغ. لم يكن الحانوت كبيراً، ولكنّه كان يلبّي حاجتنا في بداية عملنا. وكان للمحلّ الكثير من السحر والجمال. كانت عوارضه الخشبية ظاهرة ويحتوي على سقيفة وحجرة خلفية مُنارة جيّداً وحتى الطابق السفلي فيه، كان يمكن استخدامه كغرفة لتبديل الملابس وتخصيص ركنٍ صغيرٍ منه كمطبخٍ.

اصطحبتُ أدريان لزيارة الحانوت.

- إنّه أنيقٌ جدّاً، يا ماما!

أكثر ما كان يَشغل ذهنه هو أن يعرف إن كنتُ سأصبح ثريّة. كان يتلهّى بتعداد ما سيمكننا أن نقدّمه لأنفسنا، إن أصبحتُ مشهورة بفضل حانوتي. كان يرى نفسه وقد أصبح على متن أجمل السيارات، بحيث يقتني سيارة **بورش** حمراء اللون في يوم، وسيارة **بوغاتي** سوداء اللون في اليوم التالي... كان لذيذاً وجذّاباً جدّاً بعينيه المتلألئتين بالإثارة والانفعال! كنتُ أستمتع وأبتهج برؤيته وهو يستمتع بتلك اللحظة من عدم الاكتراث والمُتَع البسيطة...

قلتُ في نفسي مع ابتسامة حنونة: «**احلم، يا ولدي، احلم، ولتكن الحقيقة دائماً لطيفة لك!**».

كما أنني لم أوفّر جهداً ولا وسيلةً لكي أجد شركاء من شأنهم أنّ يزوّدوني بأقلّ سعرٍ الألبسة المنسوجة من القطن والقنب العضويين، بل وحتى المنسوجة من صوف الألبكة[1]، وصوف القطاس البري[2] ونبات الخيزران.

حينما تلقيّتُ أخيراً طلباتي، لمستُ وداعبتُ لوقتٍ طويل تلك المواد المدهشة، مبتهجة بفكرة ما سوف أصنعه منها.

خلال هذه الفترة، كنتُ مأخوذة بفورانٍ إبداعيّ لا يمكن كبته. كنتُ أنام قليلاً ولكن، وعلى نحوٍ غريب، لم أكن أشعر بآثارٍ مزعجة لقلّة النوم. كنتُ أتعجّب. أنا التي كنتُ في العادة أبدو مثل حلزون الوهن العصبي إذا ما عانيت من أدنى قلّة في النوم... ربّما كان من الممكن الاعتقاد بأنني كنتُ مخدّرة. وبمعنى من المعاني، كنتُ فعلاً كذلك، مخدّرة بالحماسة! كانت تلبيتي لرغباتي الأكثر عمقاً بهذه الطريقة تغذيني أكثر ممّا يمكن لأيّ نسغٍ آخر أن يفعله. لم يسبق لي قط أن كنتُ مسكونة بهكذا طاقة!

---

(1) ألبكة: هو حيوان ثديّي ذو حافر مدجن شبه مستأنس من فصيلة الجمليات يعيش في أعالي جبال الأنديز بأميركا الجنوبية ويشبه الخروف طويل الرقبة، ويشبه أيضاً اللاما الصغيرة. -المترجم-

(2) القطاس البري: حيوان مجترّ يشبه الثور ذو صوف طويل، يعيش في التيبت. -المترجم-

كان كلود يتابع خطواتي وتقدّمي نحو الأمام مثل أبٍ مفرِط العناية بأولاده. وعلى ذِكر الأب، لم يتوانَ عن تذكيري بأنّ في قائمة الأهداف التي بقي عليّ أن أحققها هناك هذا الهدف: أن أتصالح مع والدي.

هنا، اعترضتُ.

- كلود، حقّاً هذه ليست اللحظة المناسبة لكي تطلب مني هذا الطلب. أنت ترى جيّداً بأنني منهكة تماماً! ليست لدي دقيقة واحدة من الوقت لكي أهتمّ بنفسي...

- على العكس، يا كاميل، ليست هناك لحظة أفضل من الآن. ثمّ أنّك تشعرين جيّداً بأنّ هذه المسألة تلحّ على تفكيركِ منذ سنوات وتضايقكِ مثل شوكةٍ في قدمكِ... لماذا ستبقين ليوم إضافي مع هذا الألم؟ سوف ترتاحين كثيراً بالقيام بخطوة إلى الأمام لتسوية هذا الوضع. كاميل الجديدة لا تترك المشاكل معلّقة، أليس كذلك؟

- حسناً، حسناً، لا بأس... سوف أرى إن كنتُ أستطيع أن أجد وقتاً لذلك...

كان يثير غضبي أن يفرض عليّ هذا الأمر في هذا الوقت بالذات... ولكن هل فعلاً كان يفرضه عليّ؟ كنتُ أعرف، في أعماقي، بأنّه كان محقّاً. لم يكن بوسعي أن أترك الموضوع يطول أكثر. كان عليّ أن أواجه هذا الموقف. كنتُ قد خبّأتُ هذه الحكاية بضربة مكنسة تحت سجّاد وعيي، معتقدةً بأنّها سوف تُنسى بمرور الوقت. ولكن هيهات! فهي لم تكفّ، طيلة هذه السنوات، عن قضم معنوياتي بمكرٍ. كان الإحساس بالذنب الممزوج بالحقد، الجاثم على قلبي، يؤدّي عمله كمنقِّبٍ.

ولكن يمكن لي أن أسامح ذاك الشخص الذي لا يمكنني أن أناديه سوى «والدي» على تركه لنا قبل أن أخطو أولى خطواتي؟

كانت قد مرّت ستّ سنوات لم ألتقِ خلالها أبي. منذ ذلك المشهد الفظيع الذي أردتُ خلاله أن أقوم بتصفية حسابي معه، أو انتزاع طوابعي كما كان كلود ليقول. في تلك الفترة، بصراحة، كانت بندقية إطلاق اللوم والعتاب ما ألوّح به! كنتُ قد صببتُ عليه جام غضبي وغمرته بكمّ هائلٍ من اللوم والعتاب دون أن أترك له أدنى فرصة لكي يشرح موقفه. كان الغضب قد غزا عروقي مثل سُمّ الشكران. كنتُ أجهد لكي أسيء إليه. غضب فتاة صغيرة بوسعها أن تقلب طاولات وتكسر كراسٍ. كان كلّ الجزء الأسود في داخلي يتدفّق مثل ثوران بركانٍ. كانت كلّ المشاعر والأحاسيس السلبية المخزّنة خلال فترات غيابه الطويلة تصعد إلى السطح. كنتُ أريد أن أجعله يدفع ثمن ابتعاده عنّا برشقات من الكلمات القاتلة... لماذا ترك والدتي؟ هل كنتُ طفلة صاخبة جدّاً بحيث

لم يستطع أن يتحمّلني؟ أين كان هو، حينما كنتُ أخاف، حينما كنتُ أتألّم؟

لسوء الحظّ، انفجر غضبي على والدي في وجهي مثل قنبلة يدوية نُزِع منها مسمار الأمان ووصلتُ إلى نتيجة لم أكن أتمناها حقّاً: قطيعة تامّة ونهائية.

مرّت الأسابيع والأشهر والسنوات من دون أن أجرؤ على أن أخطو الخطوة الأولى نحو المصالحة... كنتُ أخشى من ردّة فعله والأسوأ من ذلك أن يرفضني من جديد. بالرجوع إلى الوراء، أدركتُ على نحوٍ أفضل لماذا كان قد هجر البيت. كنتُ بمثابة حادثة مفاجئة في حياته، في حين كان لا يزال في مقتبل شبابه. وهو في الثالثة والعشرين من عمره، لم يكن يتوفّر لا على النضج ولا على الحافز لكي يتحمّل مسؤولية طفل. ومع ذلك كان قد ساعد والدتي بقدر ما كانت وارداته تسمح له بذلك وكان يأتي لزيارتي من وقتٍ إلى آخر. كانت تلك اللحظات النادرة والثمينة تترك لدي ذكرى لا تُنسى، المذاق الحلو لغزل البنات.

استغرق الأمر بعض الوقت حتى عثرتُ على دليل الهاتف الصغير والثمين، المغبرّ والمهشّم، والمدفون تحت كومة من الأوراق المكدّسة في قعر درج من الخزانة.

لقد كان موجوداً... رقم هاتفه...

مكثتُ لدقائق طويلة أمام سمّاعة الهاتف. كان قلبي يدقّ ويداي مبلّلتان بالعرق وفمي جافّ خوفاً من فكرة ألّا أعثر على الكلمات. ثمّ، أخيراً، انطلقت.

سمعتُ طنين الهاتف، ثمّ رفع السمّاعة:

- ألو؟

- . . .

- ألو؟؟

- بابا؟

- . . .

كان بول بويز يقول: «**الغُفران لا يُنسي الماضي، ولكنّه يوسّع درب المستقبل**». وهذا صحيح.

بعد تلك المكالمة الهاتفية مع أبي، شعرتُ بأنني أكثر خفّة وراحة. كان ذلك كما لو أنني قطعتُ الحبل الذي كان يربط إلى مؤخّرة سفينتي براميل ثقيلة تمنعها من التقدّم نحو الأمام. بالطبع، في البداية، كانت الكلمات تختنق وتخرج بصعوبة بيننا. ثمّ وجدنا صوت القلب، الصادق والنزيه، لكي نُقيم جسراً للتواصل بيننا. استبدّ التأثّر بنا، فاتفقنا على أن نتناول الغداء معاً. تلك اللحظة من الألفة أتاحت لنا الفرصة الوحيدة لكي نُلقي عن كاهلنا عبء جروحنا وكدماتنا المتبادلة ومنحتنا خلاصاً جميلاً. حينئذٍ حيث لم يعُد هناك من حكايتنا سوى الخطوط المنقّطة ونُقَط وقوف، فتحنا من جديد أقواساً. . .

ظلّ قلبي مشدوهاً لذلك.

على نحوٍ غريب، منذ أن تصالحتُ مع أبي، كنتُ أشعر بأنني مرتاحة في علاقتي الزوجية أيضاً. تُرى هل كنتُ أُدرك الآن الاختلاطات التي كنتُ أصطنعها منذ أمدٍ طويل بين تصرّفات وسلوكيات أبي وتصرّفات وسلوكيات زوجي؟ إلى أيّ درجة كان الخوف من أن أُهجَرَ مثلما هُجِرتَ أمي قد سمّمني وألقى بظلاله على علاقتي مع سيباستيان؟ لكنّ كلّ هذا انتهى الآن. سوف لن أدَع قط بعد الآن أن يتفاعل الماضي مع الحاضر ولا أن يتحكّم بعلاقاتي!

بالطبع، قد لا أستطيع أن أمنع زوجي من أن يغادر مع امرأة أخرى، إذا ما شاء القدر أن يقرّر ذلك. ولكنني الآن مطمئنة وهادئة ورائقة: كنتُ أعرف بأنني، مهما حدث، سوف أستطيع أن أعتمد على مواردي الداخلية لكي أواجه الموقف. وكان هذا اليقين يمنحني قوّة هائلة، قوّة لم أتصوّر قط بأنني سأمتلكها.

كنتُ إذاً، على ما يبدو، قد عقدتُ السلام مع الجنس الذكوري.

كنتُ أستمتع وأستلذّ بهذه الفكرة وأنا أشرب كوباً من الشاي الأخضر اللذيذ، حينما، ذات صباح، دخل سيباستيان إلى المطبخ وهو يناولني مغلّفاً.

- تفضّلي، هذه لكِ، رسالة من البريد.

في داخل المغلّف، كانت هناك رسالة قصيرة:

موعدنا يوم الخميس في حمّام «فضاء ألف ومائة سماء» لعقد اجتماع قمّة! كوني على الموعد بدقّة: الساعة الثانية من بعد الظهر تماماً. إلى اللقاء يوم الخميس، كلود.

أيّ مكيدة كان يُدبّرها أيضاً؟

كان سيباستيان، وهو يُدهّن بالزبدة شريحة من الخبر، ينظر إليّ من زاوية عينه، وهو يمضغ في الوقت ذاته شطيرة.

- هناك عمل أيضاً؟

- أوه... نعم! ماذا تريد...

- لم يعد أحدٌ يوقفكِ!

شعرتُ بأنّه مرتبك بعض الشيء، مضطرب -ربّما لن أعرف ماذا أقول بالضبط-، واقترب منّي لكي يختطف منّي قبلة رقيقة.

- لا تقلق. تستحقّ اللعبة كلّ هذا العناء! وعمّا قريب، سوف ترى النتائج!

- لا شكّ لدي في ذلك...

يوم الخميس، تركتُ الفتيات في المشغل، تاركة تعليماتي لفترة ما بعد الظهيرة وأسرعتُ إلى موعدي، ليس من دون أن أرتدي ثياباً أنيقة ومتميّزة كلّفتني بعض الصّفير والكلمات الماجنة في الشارع.

تورّدت خدّاي خجلاً، ولكن نظراً إلى عنوان موعد اللقاء، في الدائرة السادسة عشرة، قلتُ في نفسي بأنّه من الأفضل أن أتصرّف حسبما تقتضي الظروف. ثم أليست هذه فرصة مناسبة لكي أرى كيف كنتُ أخرج في قالب وهيئة كاميل الجديدة؟ إذا كنتُ سأصدّق نظرات الإغراء التي كنتُ أحصدها في الشارع، فهذا يبدو أنّ الأمور تسير على أفضل ما يُرام.

حينما دفعتُ باب حمّام «فضاء ألف ومائة سماء»، انقطعت أنفاسي دهشةً. كان البهو لوحده يبدو وكأنّه يغني نشيد جمال القصر المشرقي. مواد رقيقة ومرهفة، أثاث بأشكالٍ أنيقة، أريجُ عطورٍ لطيفة، ألوانٌ زاهرة وزاهية... لقد امتلكني إحساسٌ بأنني أقوم برحلة عبر الزمكان. يا لها من سعادة! ويا لجمال هذه الثُريّات! وهذه الفوانيس القديمة! وهذه السجاجيد الوثيرة، هنا على الأرضيات الخشبية القديمة، وهناك على المنمنمات الفنية اليدوية! شعرتُ في الحال بأنني مأخوذة بالجوّ الجذّاب والفتّان للضوء الخافت الذي كان يسقط على كلّ وجه ظلالاً سحرية.

لكن السرّ الوحيد الحقيقي ظلّ: لماذا دعاني كلود إلى هنا؟ ومع هذا السؤال الذي كان يجول في خاطري، توجّهتُ بخطى واثقة نحو موظّفة الاستقبال.

- الحانة، من فضلك؟ لديّ موعد.

- في آخر الممرّ، على يساركِ مباشرة.

سلكتُ الطريق التي أشارت إليه، وقلبي يدقّ في صدري بدقّات أقوى. ما الغرض من وراء هذا الإخراج؟

حينما وصلتُ إلى الحانة، التي كانت بروعة ديكور وتزيين البهو نفسها، تفحّصت الأشخاص الموجودين. لم يُشِر لي أيُّ خيال من بين الحاضرين إلى خيال كلود... لعنته في داخلي على تأخّره في المجيء إلى الموعد: كنتُ أخاف من التسكّع لوحدي في مكانٍ كهذا. وسرعان ما أساء الرجال النوايا حيال امرأة لوحدها! فحاولتُ أن أمنح نفسي هيئة امرأة وقورة وأُظهر ثقة بنفسي، وأنا أردّد في ذهني تعويذتي التي باتت عادة عندي منذ بضعة أسابيع: «أنا إيزابيل أوبير، أنا إيزابيل أوبير...».

كان الرجل الجالس إلى الطاولة المُجاورَة لي يدير ظهره ويمنحني رؤية واسعة لبزّته بلونها الأزرق البحري، ومع ذلك بدا لي ظهره حسن التقاطيع. قلتُ في نفسي بأنّ أعلى ظهره جميل، قبل أن ألمح باضطراب بأنّ الظهر كان يُدار.

وقال لي الرجل مع ابتسامة لطيفة:

- أنتِ هنا!

- ولكن... ولكن... ماذا...

- حسناً، ها أنّكِ ترين، ليس هناك سوى صديقكِ كلود من ينسّق المفاجآت!

أحاط سيباستيان وجهي بيديه كما لو أنّه يمسكه بصورة نفيسة وقبّلني بارتخاء. تأجّجتُ بالإثارة أكثر ممّا ينبغي، مرتبكة بلذّة من وقاحة وفظاظة هذه القبلة في هكذا مكان. لحسن الحظّ، كان النادل يتظاهر بالنظر إلى مكانٍ آخر. ابتعد سيباستيان عنّي وحدّق بعينيه في

عينيّ لكي يراقب الآثار المدمّرة على نحوٍ لطيف لجرأته. كان فمي ملعبه وبدَت نظرته المتوهّجة تدعو إلى ثورة حبّنا وغرامنا.

تلعثمت.

- لا يُصدّق! ولكن كيف تصرّفتَ لكي...

- يتّفق أنّ صديقكِ كلود لطيفٌ أكثر ممّا كنتُ أتصوّره! لم يتردّد في التواطؤ معي لكي يساعدني على إنجاح هذا الإخراج الصغير: لقد كتبَ الرسالة لكي يوهمكِ بأنّ الموعد معه هو... مقلبٌ ممتع، أليس كذلك؟

قلتُ:

- سوف أُريه!

قلتُ ذلك، ولكنني في الحقيقة كنتُ منبهرة للغاية بالنتيجة بحيث لم يكن بوسعي أن أحقد على كلود.

سألتُ سيباستيان:

- والآن؟ ماذا تنوي أن تفعل لي أنا التي تحمّلت عناء الانقطاع لبضع ساعات عن عملي الثمين؟

- اممم... سوف أفعل لكِ أموراً سوف لن تجعلكِ تندمين على المجيء إلى هنا! ثمّ إنّ بعض الوقت من الاستراحة لن يجعلك سوى أكثر عطاءً وإنتاجاً، أليس كذلك، يا **سيّدة الأعمال** المفضّلة لدي؟

كان قد أعدّ لنا برنامجاً جهنّمياً. حمّام ساونا، مسبح، التدليك اللطيف بالصابون الأسود بزيت الأوكالبتوس. استسلمنا كثنائي

للأيدي الماهرة للممسّدات الشابّات المنتميات إلى جزيرة بالي الإندونيسية اللواتي جعلننا نحلّق قريباً من السماء السابعة. كان كلّ جسمي يسترخي بينما كنتُ أمسك بيد سيباستيان في لمسة رقيقة كانت تزيد، إذا دعت الحاجة إلى ذلك، من اللذّة الجسدية لتلك الاستراحة الحسّية الحركية... حينما غادرنا الحُجرة، لم أكن أُلامس الأرض.

كان العشاء على ضوء الشموع الذي تلا ذلك ذروة ذاك النهار وأرسلت حليماتي الذوقية مباشرة إلى النيرفانا[1]. كان هذا المكان يُدغدغ الحواس كما لا يُدغدغها أيّ مكان آخر. لكن أكثر ما سلب لبّي هو التأكّد من أنّ سيباستيان كان ينظر إليّ من جديد بعينيه السابقتين مثل شهرزاد...

وهذا الأمر بالذات كان أكثر من كونه هدفاً تمّ بلوغه، بل كان بمثابة أمنية وقد تحقّقت!

---

(1) نيرفانا: في البوذية هي حالة الخلو من المعاناة، وابتعاد الإنسان عن كلّ المشاعر السلبية من الاكتئاب والحزن والقلق وغيرها... تُستعمل اليوم لوصف حالة من النشوة والسعادة القصوى. -المترجم-

الاستراحة الغزلية والمثالية المقدّمة من قبل سيباستيان أثارت حميّتي. ولحسن الحظّ، لأنّ الفترة التالية كانت مُجهِدَة على نحوٍ فظيع. كان عليّ أن ألتزم بمُهَل مستحيلة وأن أتفاوض مع مزوّدين شرهين وأن أدير فريقاً غير خبيرٍ وأن أنفّذ مهام إدارية لا تُصدّق وأن أبتكر التصاميم في الليل وأنظّم العمل في النهار... باختصار، لم أكن بعيدة عن إمكانية الفشل والانهيار. لحسن الحظّ، كان تحت تصرّفي فريق دعمٍ استثنائيّ. كان أفراد عائلتي وأصدقائي يتقاطرون لزيارة مشغلي لكي يُظهروا بقوّة دعمهم وتشجيعهم. وكان ذلك يدبّ الحرارة في قلبي ويمدّني بالحماس والاندفاع. كم وددتُ أن يكونوا فخورين بي!

كلود، عزيزي كلود، هو الآخر لم يوفّر جهوده: كان قد وعدني بأن يُقيم علاقات مع الصحافة. كان يقول بأنّه يعرف الناس... وهذا أمرٌ، على الأقل، ما كان عليّ أن أنشغل به! ماذا عساي أن أفعل لكي أشكره وأردّ له جميله ذات يوم؟

في ذلك الوقت، كان طفلي الجديد ينمو ويكبر. وكانت الولادة

ستتمّ عمّا قريب. وبالتالي كان قد آن أوان أن نجد له اسماً. نظّمتُ جلسة عصف ذهني في الحجرة الخلفية من الحانوت. كان كلود قد نصحني بأن أستذكر أشخاصاً من خلفيات وآفاق مختلفة. سوف تكون المسألة أكثر ثراءً بهذه الطريقة وستكون المادة الأوّلية المبدعة أكثر متعة وإثارة للاهتمام. علاوة على الخيّاطات العاملات في مشغلي، دعوتُ أيضاً مزيّنة الشعر خاصتي وكذلك المدلّك الطبّي خاصتي وحثثتهم على المشاركة في عملية اختيار اسم الماركة التي سنعتمدها وقد قبلوا جميعاً بلطف أن يشاركوا في هذه اللعبة. أعلنتُ لهم عن القاعدة المسبَقَة لكلّ جلسة ابتكار، €QFD: لا انتقاد ولا رقابة؛ أفكار وفيرة، خيال مبدع، تميّز وغرابة؛ الاقتراحات المقلِّدة، تُرفَض... ومع ذلك كان علينا أن نحتفظ في ذهننا بالنقاط الرئيسة: الفئة المستهدَفة - الأطفال من سنّ 0-3 سنوات - والعرض الخاصّ - ألبسة تراعي الأخلاقيات البيولوجية، مقاربة فائقة الجودة بأسعار الألبسة الجاهزة بفضل نظام التأجير.

ولكي نقوم بتنشيط خلايانا العصبية، بدأنا نلقي كيفما كان وعلى نحوٍ عشوائي على ورقة كلّ الكلمات التي خطرت على بالنا، ثمّ قررنا أن نفتّش على نحوٍ أكثر دقّة عن المفردة الخاصّة بطفلتنا الصغيرة:

بو دي شو، برانديل، سيغون، كاكابودا (قلنا لا رقابة!)، أو كوم ترو ا بوم، أبراكادابرا، باتابون، ميني، بامبان، مياو، 123 سولي، بيروبت، كاكاوبت، بيبيكادان، بيرسو، بتي دوا...

كتبنا أيضاً بعض الكلمات المرتبطة بعالم الخياطة والموضة:

دو في أون إيغوي، بوتون دور، دوا دو في، كرياسيون، لا كونتين آلا مود دو شي نو...

ساعدنا كلود في إنشاء تحديد موقع. على الخريطة التوضيحية، كان محوران يتقاطعان ويشكّلان أربعة أقطاب: عالم الطفولة العملي، عالم الطفولة «السعيدة»، البيولوجيا العادلة، أزياء للإيجار. وهكذا، سوف نستطيع أن «نصنّف» اكتشافاتنا، الأمر الذي قد يسهّل خيارنا.

ثمّ بدأت حملة اقتراح الأسماء. . .

قالت مزيّنة الشعر خاصّتي:

- فاشيونيمو! هل الأسماء التي تنتهي بـ«يمو» مناسبة؟ نيمو، جيرونيمو، بينوكيو؟ أو مينيمود؟

- حسناً! لقد دوّنت. . .

اقترحت جيرالدين، إحدى الخيّاطات العاملة لدي:

- ولماذا ليس: لي بوتيت دْوا دُوْر (Les Petits Doigts d'or)؟

صرخت لوسي، مبتهجة باكتشافها:

- أو ماي إي ماليس (Mailles et Malices)؟

قالت فابيين:

- لي بي بي فير (Les BB verts)! ما رأيكم؟ لدينا الكثير من الأطفال السُمر! هذا مَيلٌ.

قال المدلّك الطبي خاصتي:

- بيومود!

- آه كلا! هذا اسم طبّي بإفراط!

- لا انتقاد، قلنا ذلك!

- تروا بوم (3pommes)، لهذا الاسم وقع جيّد، أليس كذلك؟

- رائع، سوى أنّ هذا الاسم موجود من قبل...

- أوه...

بعد أن استبعدنا الأسماء المأخوذة من قبل والأسماء غير الجميلة والأسماء الملوية كثيراً، توصّلنا إلى قائمة من أربعة احتمالات: بيبيكو (BBécot)، فير بامبان (Vert Bambin)، لي في مود وبتي تروسو (Les Fées mode et p'tit trousso). كان كلّ من هذه الأسماء يحمل رسالة ويعبّر عن شيءٍ من المشروع.

بيبيكو (BBécot)... يتضمّن الاسم كلمة بي بي «Bébé». كما نسمع أيضاً إيكو «éco» للدلالة على البيئة، بيكو «Bécot» كلمة مرادفة للقبلة الصغيرة والحنونة وهي عبارة عن تلميحٍ إلى تلك اللحظات القصيرة والنفيسة التي تتقاسمها أمٌّ مع طفلها.

فير بامبان «Vert Bambin» يقصد بكلمة فير «Vert»، أي أخضر، الجانب البيئي/ الانصافي وتشير من خلال كلمة بامبان «Bambin» إلى الهدف الذي هو ألبسة الأطفال الصغار.

لي في مود «Les Fées mode» كان ينفتح سريعاً على عالم السحر، المغري والجذّاب بالنسبة إلى جمهور الطفولة المبكّرة. كان حقيقة أننا نتحدّث عن الموضة أمراً مهمّاً أيضاً، طالما أنّ الألبسة

المبتكرة يُراد لها أن تكون باذخة. كما أنّ لها لفظ ليفي مود «L'effet mode» نفسه، وهو تلميحٌ إلى نظام التأجير الذي يُتيح اقتناء ألبسة على الموضة ومن ثمّ استبدالها بسرعة كبيرة.

بتي تروسو «P'tit trousso»... يشير الاسم إلى مفهوم «الصُرّة» ودلالته الإضافية للتنقّل. فيما مضى، كانت الصُرّة شيئاً بدائياً كان الناس يعدّونها على مرّ سنوات. وهكذا، فإنّ الاسم سيمنح أهمية إلى المفهوم من خلال اقتراحه على الآباء والأمّهات أن يقدّموا لأطفالهم الصغار ألبسة ذات شأن وقطع فريدة من نوعها.

سارت المداولات والمراوغات على قدمٍ وساقٍ لساعتين إضافيتين. ثمّ تمّ اتّخاذ القرار: سيكون الاسم لي في مود «Les Fées mode». فسيطرت نشوة على المجموعة التي ابتهجت بارتخاء أعصابها بعد جلسة ابتكارٍ طويلة ومرهقة.

- شامبانيا!

كنتُ قد وضعتُ زجاجة منها في الثلّاجة تحسبّاً لتلك اللحظة. بينما كنّا ندقّ قدحاً بقدح بفرحٍ معاً، لم أستطع أن أمنع نفسي من التحديق في الاسم المكتوب بأحرفٍ كبيرة على اللوح الورقي وقد تأجّج خيالي لكي أخلق له هويّة بصرية...

33

ومن ثمّ. . . ومن ثمّ، حلّ اليوم العظيم. أخيراً، حان موعد الافتتاح!

كان الحانوت ممتلئاً عن آخره. وقف جميع المدعوين من حولي، وفي أيديهم كؤوس الشمبانيا. بهذه المناسبة، كانت طاولة التفصيل الصغيرة خاصّتي قد ارتدت ثيابها الخاصّة بالعيد: هنا، كانت توجد بوفيه مغطّاة بغطاء أبيض، يقف عليها كبيرُ خدمٍ يرتدي قفّازات لا تقلّ بياضاً بهيئة رسمية صارمة، وهناك تقف مضيفة استقبال فاتنة. . .

كانت أمّي ترنو إليّ بنظرة إعجاب. وبجانبها، كان والدي الذي تحمّل عناء السفر خصّيصاً لحضور المناسبة لا يستطيع أن يخفي تأثّره وكان يغمزني خفية ويرفع إبهامه لكي يهنّئني. أسعدتني رؤية والديّ يقفان إلى جانب بعضهما وقد ساد السلام بينهما وأخذا يتحادثان مع بعضهما كصديقين قديمين. وكان سيباستيان وأدريان، في المستوى الأوّل، يقلّدان حركات التصفيق المعبّرة عن الانتصار ويُضحكانني. كان ابني قد أخبَرَ جميع زملائه بأنّ والدته سوف تفتتح حانوتاً لألبسة

الأطفال بآخر صيحات الموضة وبأنّها سوف تصبح مشهورة! كانت هذه الرؤية الخيالية عنّي، والتي يمكن لها أن تولد فقط من تخيّل طفولي، تؤثّر فيّ. لكن أكثر ما كان يؤثّر فيّ ويثير الانفعال في داخلي، هو قراءة الافتخار في نظرته...

كانت خيبتي الوحيدة: لم يكن كلود قد حضَر بعد. كان سيتخلّف عن خطابي الذي كنتُ قد خططتُ بالطبع بأن أحيّيه فيه أحسن ترحيب وأن أشكره على كلّ ما قدّمه لي. ماذا كان يشغله يا تُرى؟ لم يكن من النوع الذي يصل متأخّراً، وكنتُ قلقة جداً. باشرتُ الكلام، وقلبي مقبوضٌ بعض الشيء، وبدأتُ بشكر كلّ أولئك الذي قدّموا مساهمة حيوية، بأيّ صفة كانت، في تحقيق حلمي وجعله واقعاً.

فجأةً، سُمع هرجٌ ومرجٌ على باب المدخل وسادت ضجّة كبيرة بين الجموع. اندفعت عصبة من الناس إلى داخل الحانوت وأحدثت بعض البلبلة. لم أكن أفهم ما يحدث، مرتبكة جدّاً بتسارع دقّات قلبي. تصاعدت أصوات طقطقة وخشخشة فلاشات آلات التصوير وتعالت صيحات... على غرار البحر الأحمر في الكتاب المقدّس، انفتح فيضان الزوّار شيئاً فشيئاً حتى انفتح ممرٌّ وصل إليّ لأرى ظهوراً مذهلاً: جان-بول غوتييه شخصياً! وخلفه مباشرةً، كان كلود، ساخراً ويشعّ فرحاً محرّضاً، يبتسم لي ابتسامة عريضة، سعيداً برؤية مفاجأته وقد أحدثت كلّ هذا التأثير.

لم أكن أصدّق ذلك!

لمرّات عديدة، كان هذا المشروع قد منحني لحظات فرحٍ ورضا كبير. حينما اتّصل بي صاحب المطبعة هاتفياً، لكي يبلّغني، قبل كلّ شيء، بأنّ اللوحات الإعلانية وبطاقات الزيارة خاصّتي قد أصبحت جاهزة. ثمّ حينما حضرتُ اللمسات النهائية لواجهة حانوتي. كلّ هذا الانفعال والتأثّر والابتهاج، حينما وضع الفنانون الضربة الأخيرة للفرشاة على الكلمات الثلاث التي تشكّل المفتاح السحري لحياتي الجديدة: **لي في مود!** ذرفتُ بعض الدموع خلسةً في تلك اللحظة. لقد قطعتُ طريقاً طويلة في غضون بضعة أشهر فقط! هل سيكون النجاح على موعدٍ معي؟ كنتُ أراهن على سهرة الافتتاح هذه لكي تمنحني جواباً أوّلياً، ولكن هنا، هنا، لقد تجاوز ما حدث كلّ ما كنتُ أتخيّله. جان-بول غوتييه! **بذاته!** في حانوتي **أنا!**

مددتُ إلى مَثَلي الأعلى يداً مرتعشة والتي صافحها بحرارة. سمعتُه، كما لو عبر ضبابة ساحرة، يشرح لجموع المدعوين بأنّه عرّاب حانوتي الذي أغرَته فكرته كثيراً. حينما أرسل كلود إليه عرض المشروع، لم يتردّد لوقتٍ طويل لكي يقدّم صورته الإعلامية، بغية إعطاء رؤية أكبر لمشروعي **لي في مود**.

تابع حديثه:

- لدى كاميل موهبة كبيرة كمصمّمة أزياء. إنّ نماذجها الخاصّة بالطفولة المبكّرة تمتلك ابتكاراً حقيقياً. وتوفير إمكانية الوصول إلى ألبسة فريدة وراقية بأسعار زهيدة، بفضل نظام التأجير، فكرة ذكية على نحوٍ لا يُصدّق. حقّاً، مرحى لكِ، يا كاميل!

لم أكن أصدّق لا عينيّ ولا أذنيّ. جان-بول غوتييه وهو يصفّق

لي في أكثر من مرّة! شعرتُ بأنّ الدموع تجول في عينيّ، بينما كان يختم حديثه، قائلاً:

- سوف أكون سعيداً بأن أقدّم لها مساندتي، بل ونصائحي أيضاً، إذا ما رغبت في ذلك!

كنتُ في قمّة السعادة!

التقط الصحافيون بعد ذلك صوراً لنا نحن الاثنين معاً. ثمّ طرحوا عليّ الأسئلة لكي يتمكّنوا من كتابة مقالاتهم. بفضل خطوة كلود الرائعة، سوف يتم تغطية فكرتي إعلامياً بطريقة جميلة! كان ذلك أكثر من مجرّد دفعة إلى الأمام: كان ذلك منصّة انطلاق حقيقية إلى عالم النجاح...

نحو نهاية السهرة، اقترب كلود منّي. لم أتردّد للحظة واحتضنته بين ذراعي. كنتُ مَدينة له بالكثير الكثير!

- كلود، لا أدري كيف أشكرك على كلّ ما فعلته من أجلي...

- أنا سعيدٌ بنجاحكِ، يا كاميل، وفخورٌ جدّاً بكِ! أعتقدُ بأنّكِ استحققتِ ذلك بجدارة...

ناولني حينها العلبة الصغيرة الشهيرة والمحاطة، هذه مرّة، بشريطٍ ذهبيّ جميل. وخمّنتُ في الحال ما تحتويه العلبة: قلادة زهرة اللوتس السوداء. التعويذة الأخيرة.

مبلّلة العينين، عانقته بحرارة وأضفت قلادة **شارمس** إلى سلسلة القلائد التي كنتُ قد كسبتها سابقاً.

قال:

- يجب أن أنصرف، الآن. مرّة أخرى، أكرّر تهانيّ لكِ.

قبل أن يغادر، دسّ في كفّ يدي مغلّفاً صغيراً أبيض اللون. فتحته بعد أن غادر.

كانت الرسالة تقول:

عزيزتي كاميل،

اسمحي لي أن أحدّد لكِ آخر موعد. لدي بعض الأسرار التي يجب أن أكشفها لكِ. ثمّ سأنهي مهمّتي معكِ وسوف يمكنكِ مواصلة طريقكِ، وأنتِ واثقة بأنكِ على الطريق **الصحيح**!
الموعد إذاً سيكون بعد غدٍ في الساعة الثانية من بعد الظهر، في أعلى قوس النصر. مرّة أخرى مرحى لكِ وليلة جميلة،
المخلص لكِ، كلود.

أيّ مفاجأة يحتفظ بها لي أيضاً؟



إذاً، كان لديّ موعدٌ في أعلى قوس النصر. . . كنتُ أعرف كلود جيّداً في هذا المجال وذوقه في الاستعارات المجازية: من أجل هذا اللقاء المخصّص لتسجيل نهاية مهمّته معي، أيّ مكانٍ أفضل من هذا في الحقيقة؟ لأنّه إذا تحدّثنا عن انتصارٍ، فإنّ «تعليمه» كان أحد الانتصارات! ولكنني أشكّ في ذلك، نظراً لتواضعه الذي أظهَرَه وبرهن عليه وكذلك نظراً لحرصه على أن يضع في المقدّمة إنجازاتي ونجاحاتي لا نجاحاته هو «كمرشد»، وكذلك نظراً لرغبته في الاحتفاء بانتصاري الخاصّ، الانتصار الذي تجسّد في الكثير من الأمور الصغيرة في الحياة اليومية، كما في الكثير من الأمور الكبيرة والتي يمثّل مشروع **لي في مود** شعارها. . .

اقتربتُ من المَعْلم التاريخي، معجبةً برموز النصر الصارخة على جنباته. نعم، حقّاً يا له من مكان مثالي للاحتفاء بإنجاز مشروعي الشخصي وتقديم الشكر والعرفان لكلود على دعمه ورعايته الرائعين لي في مشواري. كان ذقني شامخاً ونظرتي فخورة، بينما كنتُ أمرّ بجانب الجندي المجهول وشعرتُ بأنني مسكونة بشعلة كشعلته تماماً.

حينما وصلتُ إلى أعلى المبنى، نظرتُ إلى الحياة في الأسفل، كلّ تلك النقاط الصغيرة التي كانت تتحرّك في كلّ اتّجاه، تلك السيارات التي باتت تبدو بحجم سيارات مدينة الألعاب، أولئك البشر الضخام الذين بدو مثل بكسلات[1] ملوّنة... كانت الرياح تتلاعب بشعري وكنتُ أتنفّس ملء رئتيّ نسمات الحرية والطموح اللذين بديا أنّهما يطوفان من حول هذا المكان العابق بالتاريخ وبالانتصارات.

كان كلود يقف منتظراً هناك، واستقبلني بالأحضان.

- كلود، يا لها من متعة وسعادة أن ألتقي بك!

- وأنا أيضاً، يا كاميل. إذاً، هل تستعيدين مشاعركِ في ذاك المساء المتميّز؟

- طبعاً، بكل تأكيد. كانت ليلة مذهلة ورائعة! شكراً مرّة أخرى على كلّ ما فعلتَه. ومجيء جان-بول غوتييه، هذا جنون! ما زلتُ أتساءل في نفسي كيف نجحت في تحقيق هذه المعجزة.

- آه، آه! إنّه سرّ صغير من أسرار المهنة... لكن، كما تعرفين، لو لم تُعجبه الفكرة، لما جاء ليحضر الافتتاح. إذاً، كلّ الفضل يعود لكِ. هل رأيتِ النقوش والمنحوتات على هذا النصب، يا كاميل؟ إنّها رائعة، أليس كذلك؟ لم أجد مكاناً أفضل منه لكي نعلن فيه انتهاء هذه المهمّة. كلّ هذه الرمزية التي تعبّر عن الانتصار

---

(1) بكسل: هو أصغر عنصر منفرد في مصفوفة صور نقطية أو في عتاد توليد صور، وهو مصطلح يُستخدم لما يتعلق بالشاشات وتقنياتها المختلفة. -المترجم-

والحرية والسلام. . . هذا ما نجحتِ في اكتسابه، بفضل جهودكِ، بفضل إرادتكِ وبفضل كلّ التغييرات الإيجابية التي أجريتها في حياتكِ. . .

- ما كنتُ لأنجح في ذلك قطّ من دونك!

- كلّ إنسانٍ يحتاجُ إلى دليلٍ في لحظة أو أخرى، وأنا سعيدٌ لكوني استطعتُ أن أساعدكِ. . .

التزمنا الصمت لبرهة، متأثرين، ونظرتنا تطوف على المشهد الاستثنائي الذي كانت توفّره لنا الشرفة التي كنا نجلس فيها.

- أتعلمين، يا كاميل، يطيب لي أن أفكّر بأننا جميعاً مواطنو هذا العالم، ولكنّ القليل من الناس يدركون هذه الحقيقة. يستطيع كلّ امرئ أن يصبح «سفيراً للسلام» فقط من خلال التصرّف على هذا المستوى وبموجب هذه الحقيقة، وذلك من خلال العمل بصفائه الداخلي وبسعادته. تخيّلي الأثر الذي يمكن أن نتلمّسه لو أنّ عدداً متزايداً من الناس اختاروا الحلقة الفاضلة بدلاً عن الحلقة المفرغة.

- هذا صحيح. ولهذا السبب أنا سعيدة جدّاً بعودتي إلى الحلقة الصحيحة. لقد علّمتني الكثير! حتى وإن انتهت مهمّتك معي، أتمنّى فعلاً أن نتمكن من الاستمرار في اللقاء ببعضنا.

- . . .

- كلود؟

اكفهرّ وجهه في الحال.

- ربّما في اللحظة التي سأبوح لكِ بأسراري، سوف لن تعودي ترغبين في لقائي. . .

- عن ماذا تحدّثني؟ أيّ أسرار؟

- عليّ أن أخبركِ بسرٍّ قد يزعجكِ.

- أنت تخيفني...

- إذاً ها هو السرّ...

كنتُ معلّقة إلى شفتيه.

- أنا لستُ روتينولوجيّاً على الإطلاق.

- ...

نظرتُ إليه من دون أن أفهم شيئاً.

- في حقيقة الأمر، أنا مهندسٌ معماري. من جهة أخرى، المنزل الذي شاهدتِه، أنا مَن صمّمته! كان حلمي... أن أصبح مهندساً معمارياً كبيراً. لو أنّكِ تعرّفتِ عليّ منذ خمسة عشر عاماً، كنتُ شخصاً بائساً وضائعاً ومكتئباً تماماً وبديناً ومن دون مستقبل... كنتُ أُقيم في تلك الفترة في الولايات المتّحدة الأميركية. كنتُ أعمل نادلاً في مطعمٍ لتقديم وجبات البيتزا، في السنوات المشرقة من مثلي العليا. وهناك، ازداد وزني بمقدار خمسة عشر كيلوغراماً... كان ذلك بمثابة هروبٍ إلى الأمام عبر الطعام لكي أنسى جرحاً كان لا يزال نازفاً... وكلّ ذلك بسبب قصّة حبّ انتهت نهاية سيئة...

كان كلود يقطّع جمله وكنتُ أقرأ على وجهه كم كانت تلك الفترة مؤلمة بالنسبة إليه. كانت ملامح وجهه تتلوّى وهو يتذكّر تلك الذكرى الأليمة، وتابع حديثه، قائلاً:

- غادرتُ فرنسا في أعقاب انفصالٍ مؤلمٍ وقاسٍ عن تلك الفتاة

التي كنتُ أعتقد بأنّها ستكون امرأة حياتي. لقد رحلتْ مع أقرب أصدقائي... خيانة أسقطتني تماماً على الأرض. كنّا سننهي السنة الثالثة في كليّة الهندسة المعمارية وكنّا نخطط لأن نتزوّج بعد تخرّجنا من الجامعة. لم أستطع مواصلة السير في إثرها. شعرتُ بالحاجة إلى أن أنصرف بعيداً، وأن أدع كلّ شيء يسقط، بما في ذلك حُلمي المهني، لكي أنساها. إنّ محيطاً يفصل بيني وبينها لم يبدُ كبيراً جداً! لا بل ما أن أصبحتُ في الولايات المتحدة الأميركية، حتى ازداد اكتئابي سوءاً. أهملتُ نفسي تماماً حتى أصبحتُ بديناً.

صرختُ في حركة مفاجئة:

- إذاً، الرجل الذي في الصورة، هو أنت!

هذه المرّة، هو مَنْ لم يفهم.

اضطررتُ لأن أشرح له الفظاظة وعدم الأمانة التي ارتكبتُها في الاطّلاع على الصورة في درج مكتبه.

- نعم، أنا مَنْ في الصورة. والرجل الآخر في الصورة هو جاك ميلر. إنّه هو مَن اهتمّ بي وأعادني إلى المسار الصحيح لكي يساعدني على أن أصبح ما أنا عليه اليوم. من دون مساعدته ودوره، ما كنتُ لأعود إلى الهندسة المعمارية، لأنّه آنذاك، لم أكن أثق بنفسي أبداً. إنّه مرشدي، إنّه الروتينولوجي... خاصّتي!

- كيف ذلك، الروتينولوجي **خاصّتك**؟

كانت الرياح تتلاعب بخصلات شعره الكستنائي وكانت عيناه تزدادان بريقاً. تنهّد بحسرة وعمق، ثمّ قرّر أن يبوح لي بكلّ شيء.

- كاميل، لقد حان الوقت لكي أشرح لكِ كلّ شيء...

الروتينولوجيا، بحدّ ذاتها، ابتكار. يتعلّق الأمر بسلسلة من التساند والتعاضد وبمرحلة من النجاح: مَنْ تلقّى المساعدة يصبح روتينولوجيّاً وعليه بدوره أن ينقل ما تعلّمه، وذلك من خلال تقديم المساعدة إلى شخصٍ آخر من اختياره هو.

- ولكن... ولكن... هذا غير ممكن... هذا... هذا لا يُصدّق!

- هذه هي الحقيقة.

- وماذا عن عيادتكَ؟ وماذا عن مساعِدَتكَ؟ وتلك السيّدة الشابّة التي قالت لي بأنّك قد عالجتها؟

- عمليّة إخراج وتمثيل محبكة جيّداً. في الحقيقة، تلك العيادة هي مكتبي كمهندس معماري وماريان هي مساعدتي الاعتيادية. كان عليّ أن أطْلعها على السرّ وأن أقنعها بأن تلعب دورها في اللعبة. أمّا تلك الفتاة التي وافقت على أن تشهد بأنّها كانت زبونة قديمة، فهي حفيدة أخي... أمّا بالنسبة إلى البقية، فكان يكفيني، في كلّ زيارة من زياراتكِ، أن أخفي كلّ ما من شأنه أن يكشف عن مهنتي الحقيقية وأن أضع بوضوح في متناول يدكِ بعض الملفات الزائفة الخاصّة بالروتينولوجي...

- إذاً لهذا السبب، كان هناك مخطّط بناء وأرقام المساحات والملفّات المكدّسة؟

أجاب بالإيجاب بإيماءة من رأسه في صمت، مترقّباً ردّ فعلي.

- وهل هذا يعني أنّك لا تمتلك حقّاً لا المؤهلات ولا الشرعية في أن تلعب دور المدرّب معي؟

سعل سعالاً خفيفاً. كانت هذه هي المرّة الأولى التي أراه فيها وهو يرتبك.

- نعم ولا، يا كاميل. لأنّ كلّ «روتينولوجي» جديد يكون قد تلقّى، مثلكِ، تعليماً والذي ينقله بدوره فيما بعد بدقّة وعناية. بالنسبة إليكِ، تمّ الأمر بنجاح، أليس كذلك؟

شعرتُ بأنّه كان ينتظر منّي شكلاً من أشكال الغفران. لم أكن بعد مهيّأة تماماً لكي أمنحه ذلك الغفران. سيكون عليّ أوّلاً أن أهضم كلّ هذه الحكاية. لا بدّ أنّه قد قرأ أفكاري، فقد استأنف حديثه، قائلاً:

- لا تظنّي بأنني لا أعرف ما تشعرين به الآن، يا كاميل. بالنسبة إليّ أيضاً، كان ذلك بمثابة صدمة، حينما علمتُ بأنّ جاك ميلر لم يكن روتينولوجيّاً... بالتأكيد، المنهج ليس تقليدياً، ولا حتّى راشداً جدّاً، ولكنّه يستحقّ العناء، ألا تعتقدين ذلك؟

نظرنا إلى بعضنا بحدّة. كانت لحظَة معلّقة وقويّة ومحرّضة...

استسلمت.

- نعم، هذا يستحقّ العناء.

تنهّد من جديد. ابتسم ونبش في حقيبة يده لكي يُخرج منها شيئاً ما.

- إذاً، أنتِ جاهزة لكي تتلقّي هذا...

ناولني دفتراً سميكاً. في داخله، وجدتُ كلّ مراحل برنامجي والاختبارات والتعاليم والإرشادات التفصيلية. تصفّحتُ بانفعال تلك

الصفحات المليئة بالملاحظات والرسومات البيانية والصور. . . يا له من مصنّفٍ مدهش ومؤثّر!

- لقد حافظتُ عليه لكِ طيلة فترة مسيرتكِ. هذا دعمٌ سيكون نفيساً بالنسبة لكِ لكي تعالجي، فيما بعد، مَن تختاريه رجلاً كان أو امرأة. من خلال نظرة أو كلمة، سوف تعرفين بأنّ هذا هو الشخص المناسب. . .

- وهل جرى الأمر هكذا بالنسبة إليّ؟

- نعم. لقد مرّت أربع سنوات وأنا بانتظار أن أجد الشخص الذي أرغب في رعايته ودعمه!

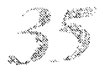
بقيتُ فاغرة الفاه، وشعرتُ بالإطراء أيضاً.

ثمّ ناولني بطاقات زيارة لروتينولوجية مطبوعة باسمي -كما لو أنّه لم يشكّ للحظة بأنني سوف أوافق على الأمر-، وكذلك مغلّفات ملفّات زائفة وصور وشهادات شكر والتي سوف أعلّقها في عيادتي الاستشارية المستقبلية. . . العدّة الكاملة لروتينولوجية ممتازة!

- أرجوكِ، خذيها. لقد حان دوركِ في أن تنقلي كلّ ما تعلّمتِه. سوف تفعلين ذلك، أليس كذلك؟ سوف لن تدعي سلسلة الروتينولوجي تنقطع، أليس كذلك؟

كان صوته يتّخذ نبرة التوسّل.

كنتُ مصدومة. أطالَ النظر في عينيّ بإصرار. عاد كلّ ما عشناه إلى ذاكرتي. كان الانفعال والتأثّر يضغطان على حلقي. مددتُ يدي وأخذتُ المواد. . . كنتُ أدين له بهذا، أليس كذلك؟



تساقطت حبّات المطر، التي كانت تزداد ضخامة، وتحطّمت على الزجاج الأمامي لسيارتي. كانت الماسحات تُصدر صريراً وهي تمسح الزجاج، أمّا أنا فقد كان كلّ شيءٍ هادئاً في داخلي. على الرغم من المطر واكفهرار السماء والاختناقات المرورية والبقعة الحمراء التي كانت تنشرها المصابيح الأمامية للسيارة وسط عتمة الليل. للمرّة الأولى في حياتي، كنتُ أشعر بأنني في سلام وهدوء تامّين أو «مهيّأة» مثلما كان كلود سيقول. لقد ولّى ذلك الزمان الذي كانت الحياة تتلاعب بي مثل غصينٍ هشٍّ تعصف به الرياح.

يوماً بعد آخر، لم أكفّ عن الاندهاش بالطاقات الهائلة في داخلي وكنتُ أشعر بأنّني موصولة بقوّة لا أشكّك حتى هذه اللحظة بوجودها. كنتُ أشعر بأنني مهيّأة لأن أواجه كلّ الظروف والأوضاع. لقد أدركتُ أخيراً كيف أُمسِكُ بزمام حياتي ولا أدعها لأيّ سببٍ من الأسباب أن تفلت من بين يديّ.

من حولي، وأنا متوقّفة على الإشارة الضوئية وسط السيارات، رأيتُ أناساً مرتبكين حائرين في قمرات سياراتهم ووجوهاً قاتمة ومنزعجة ومتعبة. تملّكتني الرغبة في أن أُنزِل زجاج سيارتي وأصرخ

بصوتٍ عالٍ لأشرح لهم وصفة كلود للتصالح من جديد مع السعادة. وبدل ذلك، اكتفيتُ بالابتسام بسعادة، بانتظار أن تضيء إشارة المرور الخضراء.

الضوء الأخضر! أقلعتُ بسيارتي بسرعة، مستعجلة على فتح الطريق، ولكنّ سيارة، متجاوزة للإشارة الحمراء، صدمتني بعنف من جهة اليمين...

سرعان ما تعالت أصوات صفّارات الإنذار في سيارات الشرطة والإسعاف.

بينما كانوا يسحبونني من سيارتي، قلتُ في نفسي: **أوه، يا له من مسعفٍ جميل.**

بعد مضي بضع دقائق، وأنا جالسة في شاحنة النجدة، استفقتُ من صدمتي. فوثبَت امرأة واقفة فوق رأسي: السائقة السيّئة للسيارة التي صدمتني. أجهشت بالبكاء فوقي وانهالت بتقديم الاعتذار منهمرة الدموع ولعَنَت نفسها ولامت نفسها ووبّخت نفسها وأذلّت نفسها....

كنتُ أصغي إليها من دون أن أقاطعها. ربّما تمنيّتُ لها ما لم أستطع النجاح فيه: حينما يجب أن يُخرج المرء ما في داخله، يجب أن يُخرجه. لم يكن قد أصابنا، نحن الاثنتين، أيّ شيء عدا بعض الكدمات والخدوش. كان قد أصابنا الخوف أكثر منه الأذى. على الرغم من كلّ شيء، لم تُقرّ بأنّها هي مَن تسبّبت بالحادث.

بعد الانتهاء من إجراءات التحقيق ومختلف الإجراءات الإدارية الخاصّة بجهاز الشرطة، ركنّا سيارتينا على قارعة الشارع لكي نفتح

الطريق. السيارتان سوف تُرفعان من قبل شركة التأمين الخاصّة بكلٍّ منّا.

ولكي نتخلّص من البرد ومن آثار الصدمة، اقترحتُ على مَن صدمتني والتي كانت لا تزال تشعر بالحرج، أن نذهب ونشرب كوباً من الشوكولاتة الساخنة، بانتظار أن تصل رافعات سحب السيارات. بدت أنّها ممتنّة وفي الوقت ذاته غير مصدّقة أن أبدي هذا الاهتمام اللطيف بها.

صبّت عليّ فيضاً من كلمات الشكر والامتنان مثلما صبّت عليّ قبل قليل كلمات الاعتذار. لم أنزعج من هذا الفيض الشفاهي: بدت المسكينة خائرة القوى تماماً.

طلبنا كوبين من الشوكولاتة الساخنة - كان كوبي على طريقة فيينا، حيث توضع فوق الشوكولاتة كمية من القشدة!

كنتُ أرى أن شفتها السفلى ترتجف وشعرتُ بأنّها على حافة موجة من الثقة المكبوتة منذ زمن طويل.

وضعتُ يدي على ذراعها في إشارة إلى تشجيعها. قلتُ لها:

- لا تقلقي! الأمر ليس خطيراً جدّاً! ثمّ إنّ موظفي التأمين في الشركة المؤمّنة على سيارتي بدأوا يعرفونني. لقد تعاملتُ معهم منذ بضعة أشهر. مع ما ندفع لهم من أموال، حريٌّ بهم أن يفعلوا شيئاً لنا!

بدأت دموعٌ تلمع في زاوية عينيها الزرقاوين القلقتين، الغائرتين في وجه واسعٍ ومدوّر.

- شكـ... شكراً! أنتِ... أنتِ لطيفة جدّاً! لو كنتُ في مكانك، أعتقدُ أنني كنتُ سأستشيط غضباً!

- ما كان لهذا أن يفيد كثيراً.

- أنا آسفة... جدّاً... جدّاً! لا أدري ما الذي يحصل لي، في هذه الفترة الأخيرة، لا شيء يسير معي على ما يُرام! أنا على قيد الحياة ولدي رغبة في التخلّي عن كلّ شيء... وعند ذلك، هذا اليوم الرهيب، حقّاً، هذا كثير!

انهارت أمامي وانفجرت تجهش بالبكاء. الأمر الذي ذكّرني بالكثير من الأمور...

تسارعت نبضات قلبي. ربّما حان الوقت؟ فكّرتُ في نفسي بنوعٍ من الانفعال: (هذه هي - She is the one).

تُرى هل سأكون على مستوى المهمّة؟ بطريقة لا إرادية، عدّلتُ جلستي في أريكة المقهى وتنفّستُ بعمق قبل أن أدسّ يدي في جيب معطفي وأداعب قطعة الورق المقوّى الصغيرة التي كانت في داخله.

سألتها؟

- ما اسمكِ؟

- إيزابيل.

ناولتُها بطاقتي الصغيرة.

- تفضّلي يا إيزابيل. تفضّلي. ربّما يحدث أن أكون مفيدة لكِ...

أمسكت ببطاقة الزيارة خاصّتي بهيئة شكّاكة لامرأة لا ترى كيف يمكن لأحدٍ أن يهبّ لمساعدتها.

- أنا روتينولوجيّة.

- روتينو... ماذا؟

الإرساء الإيجابي

هو عبارة عن تقنية سوف تتيح لكم بأن تأخذوا موقعكم في «حالة مصدرية» مناسبة، أي في ظروف جسدية وعاطفية ملائمة وإيجابية. كيف ذلك؟ من خلال تجديد نشاط المشاعر والأحاسيس نفسها التي عشتموها في لحظة سعيدة.

ولتحقيق ذلك، اخلقوا لأنفسكم مرساتكم: في مكان هادئ، تصوّروا جيّداً اللحظة السعيدة التي تودّون أن تتذكّروها واشعروا مجدّداً بدقّة الحالة العاطفية والشعورية التي تودّون أن تتمكّنوا من استعادتها واربطوا بها حافزاً: كلمة أو صورة أو حركة. من خلال مواصلة التمرين على ذلك، سوف تجدّدون نشاط المرساة من خلال إعادة إنتاج الحركة أو الكلمة أو من خلال استذكار الصورة المرتبطة بتلك الذكرى الجميلة، بغية استرجاع الحالة العاطفية المرغوبة.

آلة التصوير الخيالية

لتشغيل «آلة التصوير الخيالية» خاصّتكم، وتعديل مصفاة تصوّر واقعكم، ينبغي عليكم أن ترصدوا كلّ ما هو جميل، أن تركّزوا انتباهكم

على الأشياء الجميلة والمستحبّة والممتعة، في الشارع وفي وسائط النقل وفي أيّ مكان تحلّون فيه. تشكّلون بهذه الطريقة ألبوماً للصور الداخلية الإيجابية: وهذا الألبوم مفيد للغاية لكي تقوموا بإعادة برمجة دماغكم على نحوٍ إيجابي!

فنّ النمذجة

يتعلّق الأمر بأن تجدوا لأنفسكم نماذجاً من بين الشخصيات الواقعية أو الشخصيات الخيالية التي تُعجَبون بصفة من صفاتها أو بمظهرٍ من مظاهر حياتها. وكما فعلت كاميل، يمكنكم أن ترسموا لهم صورة صينية في ذهنكم («أودّ لو أمتلك حكمة غاندي وأناقة أودري هيبورن... إلخ»)، وتركيب لوحة من صورهم ووضعها على نحوٍ واضح للعيان في مكانٍ يمكنكم أن تروها غالباً، أو حتى تخيّلوا بأنكم الشخص الفلاني وتتصرّفوا في النتيجة بطريقة بحيث يمكنكم أن تكسبوا الثقة بأنفسكم. خذوا أفضل ما في مرشديكم -المواقف، الممارسات الخيّرة، الفلسفة- وكوّنوا بهذه الطريقة نموذجكم الخاص للنجاح!

دفتر الالتزامات

هذا الدفتر يتيحُ لكم أن تدوّنوا فيه الأهداف التي حدَّدتموها لأنفسكم والالتزامات التي تعهَّدتم بها أمام أنفسكم لكي تنكبّوا تماماً على تنفيذ قراراتكم. ومن ثمّ، أشيروا إلى كلّ هدفٍ من أهدافكم إن كان قد تحقّق أم لا. تذكّروا جيّداً بأنّ الأمر الأكثر أهمية ليس «معرفة ما ينبغي القيام به»، وإنّما القيام به فعلاً.

مفكّرة ما هو إيجابي

يتعلّق الأمر هنا بفهرسٍ تُدوّنون فيه، وذلك بحسب الترتيب الأبجدي، نجاحاتكم الصغيرة والكبيرة وكذلك أفراحكم الصغيرة والكبيرة. تسألون ما هو المنهج في ترتيب ذلك؟ لكلّ حرفٍ، فكّروا بكلمات مفتاحية تستحضر لحظات من القوّة والإيجابية. مثلاً: (حاء) مثل حبّ (صِفوا أجمل لحظاتكم الغرامية)، أو (ألف) مثل أرتور (اللحظات السعيدة مع طفلكم)، أو مثل أنتيب (إذا كان المكان يستحضر عطلة لا تُنسى في مكانٍ جميل مثل مدينة أنتيب)، أو (فاء) مثل فنون قتالية (إذا كانت ذكرى ميدالية تملأ قلوبكم بالفرح)... إلخ. صِفوا الذكرى بدقّة وتفصيل -البيئة المحيطة والناس- وكذلك اذكروا بالتفصيل مشاعركم وأحاسيسكم الجسدية والعاطفية.

ألبوم داخلي للصور الإيجابية

وهذا يسير بالتوازي مع آلة التصوير الخيالية! تقومون بإعداد ألبوم صور ذهني للّحظات الممتعة والهادئة وتستحضرونها بانتظام لكي تستعيدوا تلك «الأجواء السعيدة».

كلّ هذا يساهم في تعزيز ذهنية قوية ورؤية إيجابية إلى العالم.

تغيير الحوار الداخلي

للوصول إلى ذلك، هناك تقنية برهنت على نجاحها وجدواها: ردّدوا كلّ صباح أمام المرآة تأكيدات إيجابية عن أنفسكم. حتى وإن كنتم غير مقتنعين بعد بذلك تماماً، فإنّ دماغكم يُصغي إليها ويُسجّلها! سوف تنالون بذلك سعادة وتجدّدون صورة قيّمة عن أنفسكم.

الرمز الأحمر

يتعلّق الأمر هنا بعلامة صغيرة يمكنكم أن تتّفقوا عليها مع شريككم (أو مع طفلٍ) لكي تحذّروهم بأنّ هناك خطر الشجار. إنّه نوعٌ من التحذير، كما هو في جهاز الإنذار في السيارة. تعمل الحركة مثل ضوءٍ يومض ويحذّر الآخر. وبهذه الطريقة يمكن تجنّب تصعيد النزعة العدوانية.

قطع روابط (الماضي)

روابط الماضي هي أحداثٌ أصابتكم وأنتم لا تدركون بأنّها تؤثّر على حاضركم. بعض ظروف حياتكم الراهنة تجدّد تلك الجراح وتُطلق رغماً عنكم عبئاً عاطفياً غير متناسبٍ مع الحادث المحفّز. لكي تعيشوا حياتكم اليومية على نحوٍ أفضل، من الضروري تحديد هذه «الروابط» ومن ثمّ «قطعها»، وذلك من خلال الإدراك، أوّلاً وقبل كلّ شيء، ومن ثمّ القيام ببعض الأفعال، على سبيل المثال من خلال العمل على حالات غضبٍ مكبوتة فيما مضى أو أحزان لم تنتهِ (تحرير الكلام والأحاسيس سواءً من خلال الكتابة، وسواءً عند معالجٍ).

ابتكار غرامي

امتلكوا الجرأة على الابتكار! قوموا بعمليات عصف ذهني غرامية: دوّنوا كلّ أفكاركم وفقاً لقاعدة ЄQFD. الحرف (Є) المشطوب، ويعني أنّ لا رقابة (Censure) ولا نقد (Critique) والحرف (Q) للدلالة على الكمية (Quantité)، أي بثّ أقصى ما يمكن من الأفكار. والحرف (F) للدلالة على الغرابة (Farfelu). أهلاً وسهلاً بالغرابة!

اكتبوا حتى الأفكار الأكثر غرابة والتي لا يمكن لها أن تحدث.

والحرف (D) للدلالة على توالد الأفكار (Démultiplication). حيث تجعلكم فكرة أن تفكّروا بفكرة أخرى، وهذا ما يُسمى بالارتداد! سواءً تخيّلتم النصوص الغرامية الخلاقة، أو بحثتم عن الأماكن غير المألوفة لمواعيدكم لكي تفاجئوا عشيقاتكم أو عشاقكنّ، يبقى الابتكار حليفكم المفضّل في مواجهة الروتين.

نزع الطوابع

يمكنكم أن «تنزعوا طوابعكم» من خلال الجرأة على البوح بما في قلوبكم، من خلال التعبير عمّا تشعرون به من ضيقٍ واستياء أوّلاً بأوّل سواء كان هناك انزعاجٌ أو نزاعٌ كامنٌ أم لا. وبذلك سوف تتجنّبون ما يشبه تأثير طنجرة الضغط والانفجار.

التعاطف الرطب

تمارسون التعاطف الرطب حينما تتكفّلون بأعباء مشاكل الآخر، وتمتصوّن مشاعره وأحاسيسه السلبية. وبهذه الطريقة، سوف ينتهي بكم المطاف بأنّ تسوء أحوالك أنتم أيضاً.

التعاطف الجافّ

تمارسون التعاطف الجافّ حينما تتبنوّن موقفاً قائماً على الإصغاء مع الاحتفاظ بمسافة، إصغاءٌ يتيح لكم أن تسمعوا وتتعاطفوا مع مشاكل المحيطين بكم من دون أن تدعوا أنفسكم تُصاب بعدوى الأمزجة السلبية. إنّه درع حماية مفيد جدّاً لكي لا تستسلموا لتشرّب تلك الأمزجة.

التصرّف «كما لو أنّ»

التقنية الذهنية «التصرّف كما لو أنّ» تشتمل على التصرّف **كما لو أنّ** الوضع الذي يضايقكم أو الأمر الذي ينبغي عليكم القيام به والذي نفرتم منه قليلاً كان الوضع أو النشاط الأكثر إثارة في العالم. عيشوا ذلك الوضع بنسبة 400%؛ لا تعيشوا بالتقتير وأنتم تتأمّلون بأنّ تغييراً إلهياً سوف يهبط من السماء.

تقليد القطّ

سوف «تقلّدون القط» من خلال مَنْحِكُم لأنفسكم وقتاً قصيراً يكون لكم لوحدكم. وقتٌ قصير هادئ ووديع، تخلدون فيه إلى اللحظة الراهنة، حيث يمكنكم فيها أن تتمطّوا وتتثاءبوا وتتركوا أفكاركم تطفو وتموج مثل تأمّلٍ خفيف. إنّ تقليد القطّ هو بكلّ بساطة الاكتفاء بـ«الوجود» من دون الخضوع لضغط «الفعل». . .

القيام بسلسلة (و. ش. أ. ت)

عوضاً عن استخدام «مدفع اللوم والعتاب»، تكلّموا برزانة عن إحساسكم في حالة الوضع المتوتّر أو الجارح، قدّموا طلباً واضحاً إلى محدّثكم. ولتحقيق هذا، تذكّروا الوقائع (و) التي أغاظتكم. ثمّ عبّروا عن شعوركم (ش)، ما شعرتم به. ومن ثمّ، اقترحوا أرضية (أ) تفاهم (ت)، أي تقديم اقتراح تحسينٍ، بمعنى حلاً يرضي الطرفين.

لحظات امتنان

كلّ يوم، احتفظوا في ذهنكم بشكرٍ وامتنانٍ على كلّ ما قدّمه لكم نهاركم من أمور إيجابية، من أتفه الأمور إلى السعادة الكبرى (من نعمة

فنجانٍ من القهوة عند الاستيقاظ، إلى الفرحة غير المحدودة بتحقيق إنجازٍ شخصي).

قائمة خبراتكم الإيجابية ومزاياكم

أعدّوا قائمة الأحداث التي مرّت والتي تركت أكبر الأثر بالنسبة إليكم من حيثُ النجاح وقائمة مزاياكم ومهاراتكم. سوف يتيح لكم هذا أن تركّزوا على النقاط الإيجابية في حياتكم أو في شخصكم وبذلك تترسّخ أقدامكم على مستوى احترام الذات.

منهج SMART

سوف يساعدكم هذا المنهج في تحديد الأهداف التي ترمون إلى بلوغها والحصول على أفضل الفرص للوصول إليها. عليكم أن تتأكّدوا من أنّ هدفكم (S-Spécifique) أيّ أنّه **محدّد** (محدّد ومحصور بطريقة واضحة)، وأنّه (M-Mesurable) أي أنّه **قابلٌ للقياس** (يجب أن يكون هناك مؤشّر للنجاح يمكنه أن يؤكّد بأنّ الهدف قد تحقّق) وأنّه (A-Atteignable) أي أنّه **يمكن بلوغه** (أي أن يتمّ تحديده بطريقة بحيث يمكن له أن يتحقّق، مقسّماً إلى سلسلة من الأهداف القابلة للبلوغ، يجب ألا يكون بمثابة (النجمة التي لا يمكن بلوغها) وأنّه (R-Réaliste) أي أنّه **واقعي** (للحفاظ على حافزٍ قويّ، يجب أن يكون هدفكم متناسقاً مع شخصيتكم وكفاءاتكم) وأن يكون (T-Temporellement défini) أي أن يكون محدّداً بزمن (عليكم أن تحدّدوا مدّة يتحقّق الهدف خلالها).

مهمة «البياض العظيم»

والمقصود هو التنظيف والترتيب الكبيرين للداخل وللخارج.

التنظيف الداخلي: سوف تحدّدون كلّ ما يبدو لكم سامّاً ومشؤوماً ومسبّباً للتصلّب في علاقتكم مع الآخرين وفي تنظيم حياتكم والبيئة المحيطة بكم. على غرار كاميل، يمكنكم أن تعدّوا قائمة للأشياء والأمور غير المرغوبة فيها، قائمة «**لم أعد أريد...**».

أمّا التنظيف الخارجي: سوف تركّزون على محيط حياتكم لتحسينه بكلّ الوسائل الممكنة، وذلك من خلال التخلّص من الأشياء غير المفيدة أو التالفة عبر إجراء عملية فرز وترتيب وتجديد للديكور...

مدفع الملامات

إنّه «السلاح» الذي نستخدمه، حينما نقوم باستهلال جملنا بالضمير الشخصي «أنت» المستخدَم للعتاب («أنتَ لا تفكّر أبداً في... أنت تستغرق في حاسوبك دون أن تسألني إن...»). يجب منع هذا على الإطلاق وذلك لتجنّب تداعيات النزعة العدوانية. من الأفضل للمرء أن يتعلّم التعبير عن أحاسيسه باستخدام الضمير الشخصي «أنا».

تغذية المرء لجرذانه

أنتم «تغذّون جرذانكم» إذا كنتم تحرّضون في أنفسكم ذاك الجزء الذي يحبّ كثيراً أن يتشكّى ويثير الرثاء ويتقمّص شخصيات مسلسل الرسومات المتحركة كاليميرو. وبالتالي، ما هو مأمول ومرغوب هو أن تحاولوا أن تفهموا كيف يغذيّ هذا الدور السيئ بعض مخاوفكم وجراحكم السريّة. وبهذا سوف تصبحون أقلّ عرضة للإصابة بهذه الحالة، لأنّكم أكثر ثقة بأنفسكم.

التفكير والمظهر الإيجابيين

لأقوالكم اهتزاز وتردّد. ولمظهركم الجسدي أيضاً. والجانبان يؤثّران بشكلٍ كبير على حالتكم الذهنية واستطراداً على واقعكم. ولهذا السبب بالذات، من المفيد جدّاً أن يتبنّى المرء تفكيراً ومظهراً إيجابيين. أن يقف المرء منتصب القامة بدل أن يقف مقوّس الظهر، أن يبتسم بدل أن يستخدم رأسه في الإشارة، أن يرى ما هو إيجابي في كلّ شيء بدل أن يتشكّى ويُخمد همّته... تمرّنوا على الصياغة الإيجابية: استخدموا في جملكم الصيغة الإيجابية لا السلبية، صيغة المبني للمعلوم لا المبني للمجهول. إنّ قول «سوف لن أصل أبداً في الوقت المناسب» لا يشبه أبداً قول «أنا أواجه الصعوبات من خلال تنظيم طاقاتي وحشد إمكاناتي»... الأمر يتوقّف عليك في أن تختار!

أغاني الطاقة

أعدّوا لأنفسكم قائمة من الأغاني والمعزوفات الموسيقية التي تمنحكم أجنحة في ظهوركم.

التنفّس العميق

لمرّتين أو ثلاث مرّات في اليوم، خذوا وقتكم للتنفّس بعمق لعدّة مرّات. اجلسوا بهدوء وارخوا كلّ التشنّجات في جسمكم وارخوا فكّيكم من خلال فتح الفم قليلاً. خذوا شهيقاً وأنتم تعدّون حتى أربعة، احبسوا الهواء وأنتم تعدّون حتى اثنين، ثمّ أطلقوا زفيراً وأنتم تعدّون حتى أربعة، ثمّ توقّفوا وأنتم تعدّون حتى اثنين. تدريجياً، سوف تحسّنون قدراتكم التنفسيّة وسوف تنتقلون إلى إيقاعات تنفسية منتظمة ومتناسبة بين الشهيق-توقّف/ الزفير-توقّف، كالآتي: 8-4/ 8، 12-6/ 12، 16-8/ 16.

وهذا يعني أنّ: جودة زفيركم أمرٌ جوهري لأنّه كلّما زفرتم على نحوٍ أفضل كلّما ملأتم رئتيكم فيما بعد بهواءٍ جديد! والحال أنّ هذا الإمداد بالأكسجين سوف يزوّد كلّ جسمكم، ناهيكم عن دماغكم...

قدّروا هذا التنفّس الحيوي حقّ قدره وتخيّلوا بأنّه يسري مثل رسالة داخلية.

الحصّالة

هذه حصّالتكم المضادة لاجترار الأفكار السلبية! لتصنعوا لأنفسكم حصّالة، استخدموا جرّة أو علبة ملبّس. الفكرة: في كلّ مرّة تتفاجؤون فيها بأنّكم تجترّون فكرة سلبية أو عقيمة، ضعوا يورو واحداً في الحصّالة. واجعلوا هذه الممارسة مفتوحة وتشمل كلّ أفراد العائلة!

الابتسامة الداخلية

كان المعلّمون الطاويون يعلّمون فنّ الابتسامة الداخلية -أو فن استعادة الصفاء الداخلي-، الضامن للصحّة والسعادة وطول العمر. إنّها حالة رفاه وهدوء يتمّ الحصول عليها من خلال التمارين المنتظمة في الاسترخاء والتنفس العميق. الابتسامة الداخلية هي أيضاً القدرة على تنمية قيم القبول والرفق والجود وحبّ الذات وحبّ الآخرين. أن يكون المرء مسكوناً بهذه الحالة الروحية والذهنية يجعله يحظى بحالة «السلام الداخلي» الشهيرة.

نظرية الخطوات الصغيرة

تقول لنا هذه النظرية بأنّه من الحكمة أن نرى في التغيير على أنّه تعاقُبٌ لمراحلَ قصيرة وتحوّلات صغيرة وليس جبلاً شاهقاً ينبغي اجتيازه

دفعة واحدة. وهكذا يبدو التغيير أقل صعوبة ويصبح الوصول إلى تحقيق نتائجه أسهل!

المثلّث المأساوي

المثلّث المأساوي هو مبدأ يصف الأدوار الرمزية الثلاثة التي يمكننا أن نشغلها بالتعاقب، بوعي أقلّ أو أكثر، في سيناريو علاقة سلبية: دور الضحية أو المضطهِد أو المنقذ. في تصوّر وترسيمة كهذه، لا يمكن أن يكون هناك مخرجٌ مناسب، سوى الخروج من اللعبة.

كاتبة ورسّامة ومدرّبة في مجال الإبداع. . . الإبداع خيط أحمر في حياة رافاييل. عملت رافاييل، المُجازة من مدرسة إستين العليا للفنون التطبيقية، على صقل شغفها بالكلمات وبالمفاهيم خلال بضع سنوات في شركات الاتّصالات في باريس، قبل أن تقوم بتأسيس بنيتها الخاصّة في مجال التدريب الإبداعي (www.emotone.com).

أمّا بالنسبة إلى علم النفس، الذي اهتّمت به عندما كانت صغيرة، فقد تدرّبت فيه ونالت شهادة في العديد من أدواته وجعلت منه اختصاصها الكبير الآخر. ولهذا، فإنّ كُتبها الأولى تعرض مقاربة إبداعية مطلقة للتنمية البشرية وتطوير الذات، على مستوى العمق بقدر ما على مستوى الشكل. **أسرار الدكتور كولزين** (مجموعة من أربعة عناوين)، **مفكّرتي كمدرّبة 100% سعادة**، **قرّرتُ أن أكون زِنْ. . .**

بصدور روايتها الأولى، **حياتك الثانية تبدأ حين تُدرك أن لديك حياة واحدة**، كرّست نفسها لموضوعٍ يعزُّ عليها: فنّ تحويل المرء لحياته لكي يجد الطريق إلى الرفاه والسعادة.

وماذا عن الروتينولوجيا؟

من خلال تأكّدها من أنّ هناك عدداً متزايداً من الناس الذين يمتلكون كلّ شيء ليكونوا سعداء من دون أن ينجحوا في أن يكونوا كذلك فعلاً، بل وكانوا يجدون أنفسهم نهْبَ شكلٍ من أشكال الكآبة المزمنة، خلقت رافاييل مهنة أساسية. الروتينولوجي ليس عالم نفسٍ ولا مدرّب إبداعٍ، وإنّما هو خبير دعمٍ ورعاية في فنّ العثور على السعادة المفقودة!

حياتك الثانية تبدأ حين تُدرك أن لديك حياة واحدة

«- على الأرجح أنكِ تعانين من شكلٍ من أشكال داء الروتين الحادّ.

- أعاني من ماذا؟

- داء الروتين الحادّ. هذا أحد أمراض الروح والذي بات يتفشّى على نحوٍ متزايد بين الناس في العالم. أعراضه تكاد تكون دائماً هي نفسها: انخفاض في درجة الحافز، نوبات دورية من الكآبة، فقدان المعالم والحواس، إيجاد صعوبة في الشعور بالسعادة على الرغم من وفرة الخيرات المادّية، خيبات أمل وشعور بالإرهاق والتعب...

- ولكن... كيف تعرف كلّ هذا؟

- أنا روتينولوجي.

- روتينو ماذا؟».

✿ ✿ ✿

برزت هذه الرواية، المرتكزة على التنمية الذاتية وعلم النفس الإيجابي، كأحد الأعمال الأكثر نجاحاً في اللحظة الراهنة. إنّها كتابٌ يدعو إلى التغيير وإلى تحسين المرء لحياته، في سبيل عثوره على طريق الرضى والسعادة.

من خلال حكاية كاميل التي تسعى إلى عودة الفرح والإثارة إلى حياتها، تدعونا هذه الرواية إلى أن نطرح على أنفسنا أسئلة وجودية وإلى أن نفكّر في خياراتنا وتصرفاتنا وسلوكياتنا، وتدفع بنا إلى الجرأة على تغيير حياتنا وتحقيق أحلامنا.

تطمح رافاييل جيوردانو، المدرّبة في مجالَي الإبداع والتنمية الذاتية، عبر روايتها الأولى هذه، إلى السير بالقارئ نحو حياة أكثر سعادة، وتقول في هذا السياق: «لا أريد أن أطلق أحكاماً ولا أن أسقط في فخّ المبالغة. ما أسعى إليه هو أن أمنح المفاتيح لقُرّائي لكي يصبحوا أفضل حالاً».







الدار البيضاء: ص. ب. 4006 (سيدنا)
بيروت: ص. ب. 113/5158
markaz.casablanca@gmail.com
cca_casa_bey@yahoo.com